

الإنعاش القلبي الرئوي

إسعافات أولية و استخدام مزيل الرجفان

كتيب مقدم

من قِبل دكتور كارل ديسك
Dr. Karl Disque



الإنعاش القلبي الرئوي

إسعافات أولية و استخدام مزيل الرجفان

كتيب مقدم

من قِبل دكتور كارل ديسك
Dr. Karl Disque



Satori Continuum Publishing
1810 E Sahara Ave. Suite 1507
Las Vegas, NV 89104

مطبوع في الولايات المتحدة الأمريكية

تنويه الخدمة التعليمية

هذا الكتيب خدمة تعليمية تقدمها Satori Continuum Publishing. استخدام هذا الكتيب يخضع للأحكام والشروط الواردة أدناه. يرجى قراءة البيانات أدناه بعناية قبل الولوج إلى الخدمة أو استخدامها. من خلال الولوج إلى هذه الخدمة أو استخدامها، فإنك توافق على الالتزام بجميع الأحكام والشروط الواردة في هذه الوثيقة.

المواد الواردة في هذا الكتيب تجمل معاييرلا يُقصد بها أن تتّبع بشكل صارم وصريح في جميع الحالات.

يظل قرارأخصائي الرعاية الصحية أولى لتشخيص كل الحالات الطبية للمريض المعني.

بشكل إجمالي، استخدام أي من المعلومات المعروضة هنا تقع فقط وبالكامل تحت مسؤولية مقدمي الرعاية الصحية الذين يستخدمون هذه الخدمة.

طبعة2021.01



فهرس



فهرس



الفصل

1 إسعافات أولية

تشير الإسعافات الأولية إلى الرعاية الطارئة أو الفورية التي يجب عليك تقديمها عند إصابة شخص أو مريض ريثما يتوفر العلاج الطبي الكامل.
بالنسبة للحالات البسيطة، قد تكون الرعاية الأولية كافية. بالنسبة للحالات الجدية، ينبغي أن تستمر العناية بالإسعافات الأولية إلى أن تتوفر الرعاية الأكثر تخصصا.
تقديم الإسعافات الأولية قد يعني إحداث فرق بين الحياة والموت. إبدأ بتقديم نفسك للمصابين أوالشخص المريض. أوضح أنك مقدم إسعافات أولية ومستعد للمساعدة. يجب أن يعطيك الشخص الإذن لمساعدتهم؛ لا تلمسهم حتى يوافقوا على المساعدة. إذا واجهت شخصًا مرتبكًا أوشخص مصاب بجروح خطيرة أو مريض، يمكنك أن تفترض أنه يريد مساعدتك، يُعرف هذا بإسم «الموافقة الضمنية».

أساسيات الإسعافات الأولية

الخطوة الأولى في أي حالة طارئة هي معرفة المشكل وتقديم المساعدة. في حالة الشك، أو عندما يكون الشخص مصابًا بجروح خطيرة أو مريضًا، يجب دائمًا الاتصال بنظام الاستجابة للطوارئ عن طريق الاتصال برقم 911 في الولايات المتحدة، أو رقم خدمات الطوارئ الطبية في منطقتك. إذا لم تكن متأكدًا من مدى خطورة الموقف، فسيطرح عليك عامل خدمات الطوارئ سلسلة من الأسئلة لتحديد خطورة الموقف.

ابق على الخط حتى تصل مساعدة إضافية، أو حتى يطلب منك عامل خدمات الطوارئ إنهاء المكالمة.
يمكن لمرسلي نظام الطوارئ إرشادك عن خطوات تقديم الإنعاش القلبي و الرئوي (CPR)، استخدام مزيل الرجفان الخارجي الآلي (AED)، أو تقديم الرعاية الأساسية حتى وصول مساعدة إضافية.

سواء كنت في المنزل، العمل، أو المدرسة، يجب التعرف على مكان الاحتفاظ بوسائل الإسعافات الأولية، ودراية محتوياتها.تَعرف على كيفية التصال بخدمات الطوارئ الطبية بمنطقتك. كن على دراية بأي سياسات متعلقة بحالات الطوارئ الطبية في مكان العمل.

بعد تحديد المشكلة، الخطوة التالية لتقديم المساعدة هي تحديد استجابة المصاب أو المريض. أفضل طريقة لتحديد ذلك هي النقر على الشخص والتحدث إليهم بصوت عالٍ: «هل أنت بخير ؟» بعد تحديد الاستجابة، اصرخ طلبًا للمساعدة. ابحث عن أي تعريفات طبية، مثل عقد أو سوار، قد يوضح هذا الاخير سبب وضع المصاب.



سلامة المشهد

يُعد تقييم سلامة المناطق المحيطة بالغ الأهمية عند الاقتراب من أي مشهد. لا تريد أن أن تصبح شخصا مصابا أو مريضا إضافيا، لذا ابحث عن أي مخاطر محتملة. قم بإزالة الشخص من أي مخاطر، مثل وجود المياه في مكان الحادث. كن متيقظًا بشدة لتجنب خطر حركة السيارات.

الغسيل اليدوي ومعدات الوقاية الشخصية

غسل اليدين ضروري للوقاية من الأمراض. اغسل يديك بعد كل رعاية وبعد خلع القفازات. في حالة عدم توفر حوض الغسيل، استخدم معقمات اليدين. (معظم معقمات اليدين تتكون من الكحول وهي بديل لغسل اليدين عند الحاجة).

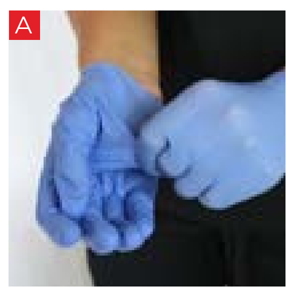
تقنية غسل اليدين بعناية بسيطة إلى حد ما:

- بلل يديك تمامًا وضع الصابون بسخاء.
- افرك بقوة لمدة 20 ثانية على الأقل (الشكل 1).
- اشطف يديك بالكثير من المياه الجاري.
- جفف يديك بمنشفة أو مجفف هواء.



الشكل *1*

يعد استخدام معدات الحماية الشخصية استراتيجية مهمة لتقليل مخاطرانكشاف الدم وسوائل الجسم. إذا كان الشخص ينزف، فارتدي دائمًا قفازات ونظارات واقية عند تقديم الإسعافات الأولية. الاحتياط العام هو استخدام معدات الوقاية الشخصية كلما كان تعرض للدم أو سوائل الجسم ؛ يقلل ذلك من مخاطر كل من المنقذ والمصاب/المريض من التعرض للأمراض المنقولة بالدم. القفازات تحمي يديك من التعرض للدم وغيره من سوائل الجسم، بينما حماية الأعين تمنع من السوائل المرشوشة.
احتفظ بقناع الجيب كجزء من معدات الحماية الشخصية الخاصة بك، للحفاظ على السلامة أثناء الإنقاذ بالتنفس.
تأكد من التخلص من جميع المعدات التي لمست سوائل الجسم في كيس الخطر الحيوي عند الاتاحة.









الشكل *2*

عند خلع القفازات، تجنب لمس السطح الخارجي الملوث. اسحب قفازًا واحدًا ببطء أثناء قلبه من الداخل إلى الخارج (الشكل 2 أ). ضع القفاز في راحة اليد الأخرى ذات القفاز (الشكل 2 ب)، ثم قم بإزالة القفاز الثاني أثناء قلبه من الداخل إلى الخارج (الشكل 2 ج).



عدة الإسعافات الأولية

قم بشراء مجموعة الإسعافات الأولية المتاحة تجاريًا أو اصنع مجموعة خاصة بك. وجود عدة متاحة في المنزل، في سيارتك، وفي مكان عملك أمر ضروري للغاية.

عدة الإسعافات الأولية

- الضمادات والشريط اللاصق.
- شاش معقم.
- مناديل مطهرة.
- الكمادات الماصة.
- كريم المضادات الحيوية.
- مرهم الحروق.
- قناع للتنفس (إنقاذ التنفس/الإنعاش القلبي الرئوي).
- عبوة كيميائية باردة.
- حامي العيون وغسل العيون.
- دليل مرجعي للإسعافات الأولية يتضمن أرقام الهواتف المحلية.



الشكل 3



التقييم الذاتي للإسعافات الأولية

1. ما هو السؤال الأول الذي يجب أن تطرحه قبل الرد على أي حالة إسعافات أولية ؟
   أ. ما هو عمر الضحية ؟
   ب. هل المشهد آمن ؟
   ج. ماذا حدث ؟
   د. في أي وقت تأذيت ؟
2. أي مما يلي يعتبر معدات حماية شخصية ؟
   أ. القفازات
   ب. قناع
   ج. حامي الأعين
   د. كل ما سبق
3. ما هو الوقت الموصى به لغسل يديك ؟
   أ. 10 ثوان
   ب. 20 ثانية
   ج. دقيقة واحدة
   د. 4 دقائق

أجوبة

1. ب

ضمان سلامة المشهد أمر بالغ الأهمية. تجنب جعل نفسك شخصًا مصابًا/مريضًا آخر.

2. د

تعتبر معدات الحماية الشخصية ضرورية عند الاستجابة لأي إسعافات أولية أو طارئة. من الصعب التنبؤ بما إذا كان الشخص سيتقيأ أو ينزف أو يتعرض لإصابات خطيرة.

3. ب

افرك يديك معًا بقوة باستخدام الصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل واشطفهما تمامًا قبل وبعد كل رعاية إسعافية.



الفصل 2

مشاكل صحية

يمكن أن تتراوح المشاكل الصحية من حالات طوارئ طفيفة جدًا إلى أخرى تهدد الحياة. يجب على رجال الإنقاذ و الإسعافات الأولية أن يكونوا مستعدين للاستجابة بشكل مناسب.

مشاكل تنفسية

يمكن أن تنشأ المشاكل التنفسية من أمراض الرئة الأساسية مثل الربو أو انتفاخ الرئة، وكذا من أمراض كالالتهاب الرئوي. كن على دراية أن مشاكل أخرى في أجهزة الجسم مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية أو الضيق قد تؤدي جميعها إلى مشاكل تنفسية أيضًا.
تشمل علامات المشاكل التنفسية التنفس السريع أو الضحل، التنفس الصاخب، أو عدم القدرة على الكلام بسبب ضيق التنفس. غالبًا ما يقدم الأشخاص المصابون بالربوأصوات موسيقية عند التنفس، يمكن تشبيهه بالصفير. يمكن أن تسبب ردود الفعل التحسسية الشديدة أيضًا الصفير. قد تشير الأصوات العالية النبرة أثناء الاستنشاق إلى انسداد جزئي في
مجرى الهواء العلوي.
الأشخاص المصابون بالربو أو أمراض الرئة المزمنة مألوفون بشكل عام حول كيفية استخدام أدوية التنفس الخاصة بهم. تشمل الأدوية الشائعة أجهزة الاستنشاق البوتيرول وأتروفنت (بخاخ ضيق التنفس). يمكن أن يؤدي استخدام الفاصل (أنبوب متصل بجهاز الاستنشاق الذي يحمل الدواء حتى يتنفسه الضحية) إلى تحسين تأثير هذه الأدوية. قد يكون الشخص الذي يعاني من ضيق شديد من عدم القدرة على استخدام جهاز الاستنشاق بشكل صحيح. اتصل بالنجدة إذا ظهر الشخص في محنة كبيرة.

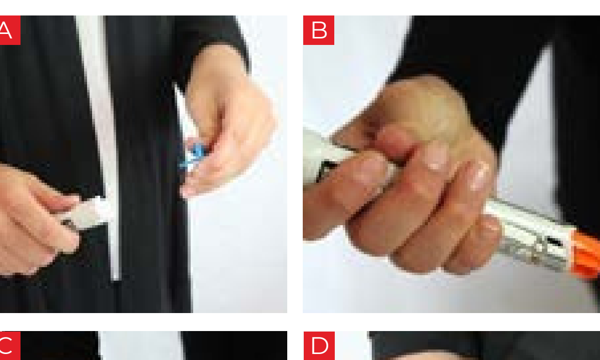
تقنية استخدام جهاز الاستنشاق:

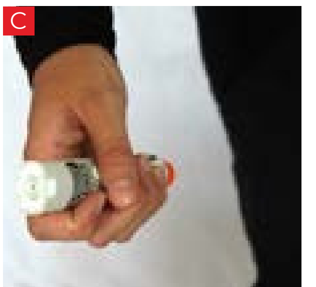
1. حرك علبة الاستنشاق.
2. ضع فتحة جهاز الاستنشاق في الفاصل إذا كانت متاحة.
3. أرشد الشخص بالزفير بالكامل.
4. ضع الفاصل أو جهاز الاستنشاق في فمهم.
5. في الوقت نفسه، أرشد الشخص على الاستنشاق ببطء وعمق أثناء الضغط على الجزء العلوي من علبة الاستنشاق.
6. أرشد الشخص بحبس أنفاسه لمدة تصل إلى 10 ثوانٍ إذا أمكن.
7. كن مستعدًا للتكرار إذا استمرت المشاكل بالجهاز التنفسي.
8. ابق مع الشخص حتى أن تتحسن الأعراض أو حتى وصول حالات الطوارئ.



الشكل 4









الشكل 5

التفاعلات الأرجية (الحساسية)

يمكن أن تنشأ التفاعلات الأرجية (الحساسية) من لسعات الحشرات، من رد الفعل الضار للأطعمة والأدوية، أو من المحفزات البيئية مثل حبوب اللقاح أو الغبار أو العوادم الكيميائية. يمكن أن تنتج لسعات النحل أوالدبابير ردود أفعال سريعة وربما قاتلة، بينما تشمل محفزات الطعام الشائعة المكسرات والبيض والفواكه. قد تكون الأعراض خفيفة، مثل الحكة والشرى، أو تسبب تورمًا شديدًا يهدد الحياة في مجرى الهواء والشفاه واللسان.
يمكن للإبينفرين أن يكون دواءً منقذًا للحياة ويجب إعطاؤه عند أول علامة وجود حساسية شديدة. أقلام الإبينفرين المتوفرة تجاريًا، مثل ®EpiPen، سهلة الاستخدام.

التعليمات الأساسية لاستخدام أقلام الإبينفرين:

1. قم بتشكيل قبضة حول القلم وإزالة غطاء تحرير الأمان (الشكل 5(a) و 5 (b)).
2. ضع الطرف البرتقالي للقلم على منتصف الفخذ الخارجي (مع أو بدون ملابس) (الشكل 5 (c)).
3. تأرجح واضغط لأسفل بقوة حتى تسمع نقرة أو تشعر بها، وامسك القلم في مكانه لمدة 3 ثوانٍ (الشكل 5 (d)).
4. قم بإزالة القلم وتدليك موقع الحقن لمدة 10 ثوانٍ.
5. التخلص السليم من الجهاز المستخدم في حاوية الأدوات الحادة (الشكل 5 (f)).
6. نوه وقت الحقن.
7. اتصل بخدمت الرعاية الطبية.

مضادات الهيستامين، مثل ثنائي فينهيدرامين (®Benadryl)، مهمة أيضًا في علاج تفاعلات الأرجية (الحساسية) الشديدة. كن على دراية أن الإبينفرين سوف يتلاشى، وينبغي تقييم الأشخاص الذين يتلقون حقنة في مرفق طبي مناسب.

أمراض القلب

لا تزال أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة. يمكن أن تؤدي أفعالك الفورية الفرق بين الحياة والموت أثناءحدوث نوبة قلبية. إذا كان الشخص يعاني من نوبة قلبية، فانسداد تدفق الدم إلى أنسجة القلب يؤدي إلى موت العضلة. (ضع في اعتبارك المقولة: الوقت هو العضلة.) تعتبر الاستجابة السريعة والعناية الطبية أمرًا بالغ الأهمية للحد من تضررعضلة القلب.
يمكن وصف انزعاج الصدر كألم، أو ضغط، أو ضيق، أو وجع شديد.
يعد بعض الأشخاص كالنساء والأشخاص المصابين بالسكري أقل عرضة لإظهارالعلامات المألوفة للنوبة القلبية.
عوض ذلك، قد يعاني هؤلاء الأفراد من الغثيان أو التعب الغير المبرر. ضيق التنفس يمكن أن يكون العلامة الوحيدة للنوبة القلبية الوشيكة لبعض الأفراد.
غالبًا ما يضيف تجاهل هذه العلامات تأخيرًا كبيرًا في طلب النجدة. يتغاض الكثير من الناس بحجة أنهم شباب بالعمر، أو بقناعتهم الصحية لاستبعاد فكرة اللإصابة بنوبة قلبية. يمكن للأشخاص ذو أقل احتمالية من أي أخطار صحية أن يعانوا من نوبة قلبية.
يحافظ الأسبرين على جلطات الدم من النمو بشكل أكبر وقد يقلل من شدة النوبة القلبية.
إذا لم تكن هناك أي حساسية أرجية للأسبرين، ولا نزيف خطير، ولا علامات تشير إلى سكتة دماغية، قم بإعطاء الأسبرين للشخص.

عند توفير الرعاية لشخص مصاب بنوبة قلبية، اتبع ما يلي:

1. حافظ على هدوئك وهدوء الشخص.
2. أعن الشخص بالجلوس أو الاستلقاء.
3. قم بتفعيل نظام الطوارئ الطبي عن طريق الاتصال بالنجدة(911).
4. امنح 2 إلى 4 أسبرين (الحجم الصغير)، أو نصف قرص أسبرين كامل. تأكد أن الأسبرين ليست مغلَّفة معوياً.
5. كن مستعدًا لإعطاء الإنعاش القلبي و الرئوي (CPR). يمكن أن تصبح النوبات القلبية مهلكة بسرعة.

النوبة القلبية هي حالة طبية طارئة تهدد الحياة. يتوجب إنقال الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض النوبة القلبية إلى المستشفى عن طريق الخدمات الطبية الطارئة. لا تسمح للشخص
المشتبه بالإصابة بنوبة قلبية قيادة نفسه إلى المستشفى. شجع الشخص على الانتظار
حتى وصول الطوارئ. في حال الرفض، ابحث عن شخص آخر لمرافقته.

الإغماء

الإغماء هو رد فعل شائع للعديد من الحالات. قد يغمى على الأفراد عند رؤية الدم، أوبسبب الضغط النفسي الشديد. يمكن أن تسبب الحالات الأكثر خطورة، مثل ضربات القلب غير الطبيعية أو غير المنتظمة، الإغماء أيضًا. كما أن الأشخاص الذين يعانون من الجفاف الشديد قد يغمى عليهم عند الوقوف بشكل فجأة. يتسبب انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ في إغماء الشخص. عبر الاستلقاء، يتحسن تدفق الدم إلى الدماغ.

لرعاية شخص مغمى عليه، اتبع ما يلي:

1. تأكد من سلامة المشهد.
2. ساعد الشخص على الاستلقاء.
3. ارفع أرجلهم إن أمكن.
4. إذا لم يكن هناك تحسن سريع أو أصبح الشخص غير مستجيب، فاتصل بخدمات الإسعاف (911).

يمكن أن يغمى على الشخص أيضًا أثناء جلوسه على كرسي. في هذه الحالة، ساعد الشخص على الأرض.كن على دراية بـاحتمال الإصابة في حالة سقوط الشخص. إذا لم يستعد الشخص وعيه بسرعة، إتصل على الفور بخدمات الإسعاف(911).
ضع في اعتبارك أن الإغماء يمكن أن يكون جراء العديد من المشاكل،
بعضها مهدد الحياة. إذا لم تكن متأكدًا من سبب الإغماء، فاتصل بخدمات الإسعاف(911).



انخفاض نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري

يؤثر مرض السكري على عدم قدرة الشخص على تنظيم نسبة السكر في الدم. تقلبات في نسبة السكر في الدم في كلا الوجهتين يمكن أن ينتج أعراضا صحية. يمكن أن يعاني مرضى السكري من انخفاض نسبة السكر في الدم بسبب المرض، التوتر، تخطي الوجبات، أوأخذ الكثير من الأنسولين.
يمكن أن يسبب انخفاض نسبة السكر في الدم حالات متغيرة مثل الاضطراب، الارتباك، أوفقدان الوعي.
يمكن أن يؤدي انخفاض نسبة السكر في الدم إلى التعب المفرط والضعف، أوحتى إستجابة شبيه للنوبة الدماغية.

عند التعامل مع شخص يفترض أنه يعاني من انخفاض نسبة السكر في الدم، اتبع ما يلي:

1. امنحهم مشروبًا يحتوي على السكر، مثل عصير الفاكهة أو الحليب أو مشروب غازي سكري ليس مشروب حمية.
2. شجعهم على الجلوس أو الاستلقاء.
3. اتصل بخدمات الإسعافات الأولية (911).
4. إذا تحسنت أعراضهم، شجعهم على تناول الطعام.

جل وأقراص الجلوكوزمتاحة تجاريا، و هي طريقة جيدة لرفع نسبة السكر في الدم بسرعة.
بدائل الجل والأقراص تشمل عبوات السكر أو العسل أو المربى، متوفرة من المطاعم المجاورة. يُنصح الاحتفاظ بأي من هذه في مجموعة الإسعافات الأولية.
إذا كان الشخص المصاب بالسكري غير قادر على الجلوس أو الابتلاع، فلا تمنحه أي شيء للأكل أو الشرب. قد يؤدي ذلك إلى الاختناق.

سكتة دماغية

السكتة الدماغية، التي تسمى أحيانًا نوبة دماغية، هي حالة طبية طارئة ناجمة عن انسداد الأوعية الدموية أو نزيف في الدماغ.

سيظهر على الأشخاص الذين يعانون من السكتة الدماغية أعراض يمكن أن تشمل ما يلي:

- كلام متلعثم أو غير مفهوم.
- تدلي الوجه.
- التنمل.
- الضعف في أحد أجانب الجسم.
- صعوبة المشي أو الحفاظ على التوازن.
- فقدان البصر.
- صداع شديد.
- فقدان الوعي.

السكتة الدماغية هي حالة طوارئ عصبية، لذا فيعتبر الوقت عامل بالغ الأهمية.

إذا كنت تشك في إصابة شخص بسكتة دماغية، فاتبع ما يلي:

1. اتصل بخدمات الإسعافات الأولية (911) على الفور.
2. ساعد الشخص على الجلوس أو الاستلقاء.
3. قم باسترجاع مجموعة الإسعافات الأولية و .
4. سجل الوقت الذي لاحظت فيه الأعراض العصبية وآخر مرة كان فيها الشخص خاليًا من الأعراض.
5. كن مستعدًا لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي إذا لزم الأمر.

النوبات القلبية

تؤدي النوبات إلى حركة غير طبيعية للجسم بسبب تفريغ كهربائي غير منتظم في الدماغ. يمكن أن تشمل النوبات أحد جانبي الجسم أو كليهما. تؤدي العديد من النوبات إلى حركات هزة إيقاعية، ولكن قد تؤدي بعض النوبات إلى نوع فارغ من التحديق في السلوك. قد تسقط الضحية المصابة بنوبة على الأرض، وتعض لسانها، وتفقد السيطرة على الأمعاء والمثانة. غالبًا ما تكون النوبات مصحوبة بفترة وجيزة من عدم الاستجابة.
تشمل أسباب النوبات أو النشاط الشبيه بالنوبات الصرع وانخفاض نسبة السكر في الدم وإصابة الرأس أو الصدمة، أمراض القلب، ابتلاع مواد سامة، أو مرض مرتبط بدرجة الحرارة.

عند رعاية الضحية التي تعاني من نوبة، افعل ما يلي:

1. ساعدهم على الأرض إذا لزم الأمر.
2. إخلاء المنطقة المحيطة بهم لمنع الإصابة.
3. ضع وسادة صغيرة أو منشفة تحت رؤوسهم.
4. اتصل بخدمات الإسعافات الأولية 911.

بعد انتهاء النوبة، افعل ما يلي:

1. اشعر بنبض الضحية (ضع في اعتبارك أن مشاكل القلب يمكن أن تسبب نشاطًا شبيهًا بالنوبات).
2. ضع الضحية على جانبهم لتقليل فرصة الاختناق في حالة التقيؤ. (قد يتقيأ الضحايا بعد النوبة).
3. ابق معهم حتى تصل المساعدة.

لا تحاول تقييد الضحية المصابة بنوبة. لا تحاول فتح أفواههم أو وضع أي شيء بين أسنانهم.

الضحية التي تعاني من الإغماء، أو نوبة بالتحديق قد تفتح أعينها تلقائيا، لكن ليس كرد فعل عليك.
هذه الحلقات قصيرة بشكل عام وغير مرتبطة لا بتشنج حركة الجسم المتشنجة، أو فقدان الوعي. يجب التعامل مع هذا النوع من الأحداث مثل أي نوبة أخرى وتقييم طبي ضروري.



صدمة

يمكن أن تحدث الصدمة بسبب العدوى الشديدة أو فقدان الدم أو رد الفعل التحسسي الشديد أو الجفاف الشديد أو مشاكل القلب. عندما ينخفض تدفق الدم بشكل كبير، لا يتلقى الجسم إمدادًا كافيًا من الأكسجين، وتحدث الصدمة. قد يفقد الضحايا الذين يعانون من الصدمة وعيهم أو يفشلون في الاستجابة.

تشمل علامات وأعراض الصدمة ما يلي:

• لون بشرة رديء شاحب أو رمادي أو مزرق
•الإحساس بالدوخة والدوار
• الغثيان أو التقيؤ
• تغيير السلوك مثل الاضطراب أو الارتباك أو عدم الاستجابة
• تعرق البشرة

عند مقابلة ضحية في حالة صدمة، افعل ما يلي:

1. تفعيل نظام الاستجابة للطوارئ عن طريق الاتصال 911/الخدمات الطبية الإسعافية.
2. ساعد الضحية على الاستلقاء ورفع أرجلها.
3. غطي الضحية بالبطانيات للتدفئة.
4. كن مستعدًا لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي.
5. ابق مع الضحية حتى تصل المساعدة.



التقييم الذاتي للمشاكل الطبية

1. أي من العلامات التالية تتوافق مع السكتة الدماغية ؟
   أ. الارتباك
   ب. ألم في الصدر
   ج. تدلي الوجه
   د. غثيان

2. لاحظت أن الشخص قد فقد كمية كبيرة الدم، وذو بشرة شاحبة اللون، وأصبح مرتبكًا. ما هو السبب على الأرجح ؟
   أ. الاستيلاء
   ب. سكتة دماغية
   ج. انخفاض نسبة السكر في الدم
   د. صدمة

3. أي مما يلي غير مناسب عند رعاية شخص مصاب بنوبة قلبية ؟
   أ. تطهير المنطقة.
   ب. اتصال بخدمات الاسعافات الاولية (911) على الفور.
   ج. حماية الشخص من الإصابة.
   د. وضع شيئًا بين الأسنان لمنع عض اللسان.

أجوبة

1. ج
   تدلي الوجه، التلعثم في الكلام، التخدر والضعف كلها علامات عصبية بؤرية تتوافق مع السكتة الدماغية.

2. د
   هذا وصف تمثيلي لصدمة بسبب فقدان الدم، وهي حالة طبية طارئة.
   تشمل الأسباب الأخرى للصدمة العدوى وردود الفعل التحسسية الشديدة والجفاف الشديد و مشاكل في القلب.

3. د
   لا تحاول فتح الفم أو وضع أي شيء بين الأسنان. قد يؤدي ذلك إلى إصابة الشخص أو المنقذ.



الجروح الرضحية

الفصل 3

غالبا ما يتم استدعاء مقدمي الإسعافات الأولية للمساعدة في الإصابات الرضحية. معرفة كيفية الاستجابة لمجموعة متنوعة من المواقف يُعد مهما لمقدمي الإسعافات الأولية. تكمن أهمية مستجيبي الإسعافات الأولية في توفير الرعاية الأولية، ومساعدة مقدمي الرعاية المختصون في تقديم الرعاية للأشخاص المصابين بجروح خطيرة.

إيقاف النزيف

يحظى فقدان الدم باهتمام كبيرعادةً. في كثير من الأحيان، تتم المبالغة في تقدير كمية النزيف و لفت الانتباه إلى الجروح، عندما يجب التعامل مع الإصابات الأكثر خطورة أولاً. عندما رؤية نزيف، قم بإجراء نظرة عامة سريعة على الشخص للتأكد من عدم التغاضي عن شيء أكثر خطورة.
استخدم دائما معدات الحماية الشخصية قبل توفير الرعاية للجريح أو المصاب بالنزيف.
يمكن توجيه الشخص لأداء بعض الرعاية الذاتية بينما ترتدي معداتك الواقية.

الطريقة الأكثر فعالية لوقف النزيف من الجرح هي ممارسة الضغط المباشر. استخدم التضميد و يدك بالقفازة لممارسة ضغط قوي ومباشر على المنطقة المصابة. استمر في الضغط حتى يتوقف النزيف. إذا كانت هناك جروح متعددة، ضع ضمادات الضغط على أسوأ الإصابات أولاً، ثم إلى إصابات الأقل نزيفا . قد يتمكن الشخص مؤقتًا من المساعدة من خلال الضغط على بعض المناطق.

يمكن للجروح الصغيرة جدًا مثل الخدوش أن تلتئم بسرعة أكبر باستخدام مرهم المضادات الحيوية. اسأل الشخص إذا كانت لديه أي حساسية قبل استخدام مرهم المضادات الحيوية. إذا كانت لديهم حساسية، لا تضع المرهم.
اغسل الخدوش والسحجات الصغيرة جيدًا بالصابون والماء قبل الضمادات.

يمكن أن يحدث نزيف هائل بسبب الإصابات الشديدة مثل الكسور المفتوحة أو التمزقات العميقة. عندما لا يتحكم الضغط المباشر في النزيف، قد تكون هناك حاجة إلى عاصبة. يمكن أن تتكون العاصبة من كفة ضغط الدم، حزام، أو عاصبة مسبقة الصنع. على الرغم من أن العاصبات المعدة تجاريًا أكثر فعالية من تلك المرتجلة، إذا لم يكن هناك أي منها متاحًا، فيمكن صنعها بسرعة باستخدام قطعة قماش وجسم يشبه العصا. تطبيق العاصبة مؤلم ولكنه قد يكون ضروريًا لمنع فقدان الدم الذي يهدد الحياة. استخدام العاصبة صعب ويمكن أن يكون خطيرًا إذا تم بشكل غير صحيح. يجب ممارسة الضغط المباشر أولاً.



لتطبيق العاصبة، افعل ما يلي:

1. ارتدي معدات الحماية الشخصية.
2. ضع عاصبة على ارتفاع خمس سنتمترات تقريبًا فوق الجرح.
3. أحكم بشدة حتى يتوقف النزيف.
4. سجل الوقت الذي تم فيه تطبيق العاصبة.
5. اتصل بخدمات الاسعفات الاولية (911).
6. ابق مع الشخص ولا تحرر العاصبة. يجب على الأخصائي الطبي فقط إزالة العاصبة.

قد تؤدي بعض الحالات إلى نزيف داخلي هائل لا يمكن رؤيته عند فحص شخص. قد يحدث هذا من الصدمة، أو السقوط من ارتفاع عالي، أو حوادث السيارات أو إصابة ساحقة.

الشكل 6

قد تؤدي الإصابات الناجمة عن اختراق سكين أو طلقات نارية إلى نزيف داخلي مدمر، مع فقدان الدم الخارجي قليل جدا. اتصل بخدمات الاسعفات الاولية (911) على الفور كلما اشتبه في هذه الإصابات. ساعد الشخص على الاستلقاء و عدم التحرك. تحقق من علامات وأعراض الصدمة. قد تحتاج إلى تغطية الشخص لإيقاف الشعور بالبرد. ابق معهم حتى تصل المساعدة المختصة.

إصابات الأسنان

قد يتم كسر الأسنان، أو تحطّمها تمامًا من الفم. استخدم القفازات دائمًا عند التعامل مع أسنان شخص آخر.

في بعض الأحيان يمكن إعادة زرع الأسنان ويجب نقلها مع الشخص إلى طبيب الأسنان أو إلى المنشأة الطبية. تعامل دائمًا مع الأسنان برفق وتجنب لمس الجذور. اغسل السن برفق بالماء النظيف ولكن لا تفركه أو تفرك جذوره. يمكن نقل السن في الحليب أو المحلول الملحي أو تحت لسان الشخص المعني. يجب على الشخص رؤية طبيب أسنان أو مقدم خدمات طبية على الفور.

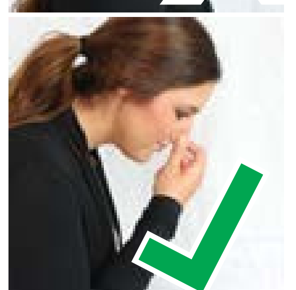
إذا كان السن مترهلا ببساطة، فاجعل الشخص يعض قطعة من الشاش واتصل بطبيب أسنانه. يمكن أن تكون الأسنان المكسورة أو المتشققة مؤلمة للغاية. إذا كان الدم مرئيًا عند الشق، فإن رعاية الأسنان السريعة مطلوبة لمنع فقدان السن. قد تبدأ ألوان الأسنان المصابة في التحول لاحقا. يشير هذا إلى إصابة في العصب، و زيارة طبيب الأسنان ضروري.

نزيف الأنف

يمكن أن يكون نزيف الأنف مفاجئا و غالبًا ما يكون فوضويًا. تأكد من ارتداء معدات الحماية الشخصية وحماية العين عند معالجة نزيف الأنف. غالبًا ما يبتلع الأشخاص المصابون بنزيف الأنف قدرا كبيرا من الدم، مما قد يؤدي إلى القيء. لذلك، يجب أن تستعد للأسوأ.



بعد التأكد من أن المشهد آمن ومعدات الحماية قيد التشغيل، اضغط على كلى جانبي فتحات الأنف أسفل الجزء العظمي للأنف لمدة لا تقل عن 5 إلى 10 دقائق. اجلس منتصبًا واميل جسمك ورأسك قليلاً إلى الأمام. هذا سيمنع الدم من الجري في حلقك، مما قد يسبب القيء. (لا تستلقي مسطحًا أو تضع رأسك بين ساقيك.) إذا استمر النزيف، فحاول الضغط لمدة 10 دقائق إضافية. إذا استمر النزيف بعد ذلك، قم بطلب الرعاية الطبية. إذا كانت الضحية تعاني من صعوبة في التنفس، أو ظهرت عليه علامات الضيق الشديد، فاتصل بخدمات الاسعفات الاولية (911).



الشكل 7

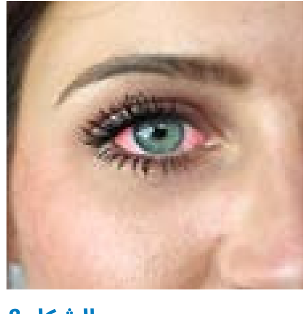


البزل و الأجسام المطعونة

يشكل البزل و الأجسام المطعونة خطرا كبيرا على الشخص المصاب. قد تخترق الأجسام المطعونة مسافة عميقة مما هو واضح، وتؤذي الهياكل الحساسة مثل الأعصاب أو العضلات أو الأوتار أو الأوعية الدموية. تحكم بالنزيف الناجم عن جروح الثقب بالضغط المباشر، ثم اطلب المزيد من العناية الطبية. قد تحمل الأجسام المطعونة جراثيم عميقة داخل الجرح وقد تؤدي إلى التهابات خطيرة. لذلك، يجب تقييم أي جرح خطير من قبل متخصص طبي في أقرب وقت ممكن.

يجب ترك الأجسام المطعونة في مكانها. من المهم أن نفهم أن الجسم قد يخترق الأوعية الدموية، وقد تؤدي إزالة الجسم إلى فقدان الدم بشكل كبير من الأوعية الدموية المصابة. تثبيت الأجسام المطعونة بالشاش والضمادات ونقل الشخص إلى قسم الطوارئ.

مشاكل العين



الشكل 8

يمكن أن تنتج إصابات العين الشائعة عن ضربات مباشرة، أو أجسام غريبة، أو خدش غير مقصود للعين. تشمل الأعراض الألم الفوري والتمزق وتغيير الرؤية والاحمرار. يمكن أن تظهر كدمات أونزيف أيضًا. تشمل الإصابات الأكثر خطورة الثقوب والجروح.

يمكن غسل المهيجات البسيطة مثل الغبار أو الحطام باستخدام الماء. يجب غسل أي تعرض كيميائي للعين بكميات وفيرة من الماء، ويجب عليك الاتصال بالاسعافات الاولية (911). يمكن أن يستدعي ري و تطهير العين بشكل مناسب معدات خاصة، لذلك يجب أن تطلب الرعاية المهنية الطبية.

إذا اشتبه في إصابة أكثر خطورة في العين، فاتصل 911. قم بحماية العينين كليهما بضمادة أو درع الأعين. لأن العيون تعمل في أزواج، ترك واحدة يسبب للعين المكشوفة في تعقب الأشياء، وبالتالي تحريك كلتا العينين. تغطية كلتا العينين تقلل من حركة العين المصابة. ومع ذلك، فإن القيام يزيل بصر الشخص بشكل فعال، مما قد يكون خطيرا ومخيفا. لا تترك أي شخص بكلتا عينيه مغطاة بالضمادات بمفرده. سوف يحتاج إلى إشارات شفهية حول محيطه، بالإضافة إلى الطمأنينة. يجب على الطبيب المختص في رعاية العين تقييم هذه الإصابات.

إصابات الرأس



الشكل 9

غالبا ما ترافق إصابات الرأس الحوادث المؤلمة.

تشمل علامات وأعراض إصابة الرأس أو إصابة الدماغ الرضحية ما يلي:

- الارتباك
- الصداع
- الغثيان والقيء
- فقدان الذاكرة
- فقدان التوازن
- نوبة
- فقدان الوعي

يجب للشخص الذي تظهر عليه الاعراض السابقة تقييمه من قبل طبيب مختص.
يمكن أن تكون إصابات الرأس مدمرة ولها عواقب وخيمة لمدى الحياة، و تؤدي إلى فقدان الوظائف الحيوية و انخفاض على حركة الجسم. يمكن أن تحدث الإعاقة الدائمة في الحالات الأكثر خطورة. حماية الشخص من المزيد من إصابات بتثبيت الرأس والرقبة يدويًآ، و وإعداده للنقل إلى رعاية طبية متقدمة. راقب عن كثب التغيرات في الحالة. كن مستعدًا لبدء الإنعاش القلبي الرئوي إذا فقد الشخص وعيه.

إصابات العمود الفقري

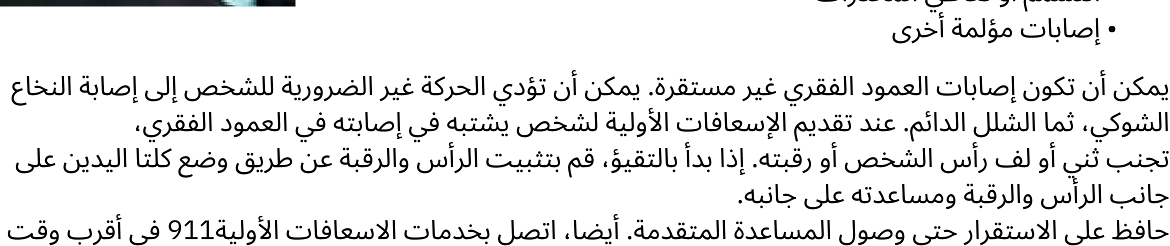


الشكل 10

يمكن أن تحدث إصابات العمود الفقري من السقوط، الغوص، حوادث السيارة، في الأحداث الرياضية، أو أي نشاط بدني آخر تقريبًا. قد تصاحب إصابات الرأس إصابات في العمود الفقري. يجب الحفاظ سرعة رد الفعل، و بذل مجهود للحماية من المزيد من الإصابات في العمود الفقري والنخاع الشوكي.

يزيد ما يلي من خطر الإصابة في العمود الفقري:

- السن ما فوق 65 سنة
- حادث دراجة أو دراجة نارية
- حادث سيارة
- السقوط من المرتفعات
- ألم وسط الرقبة أو في الظهربالبروز العظمي
- فقدان حاسة اللمس، أو التنمل، أو الضعف
- التسمم أو تعاطي المخدرات
- إصابات مؤلمة أخرى



يمكن أن تكون إصابات العمود الفقري غير مستقرة. يمكن أن تؤدي الحركة غير الضرورية للشخص إلى إصابة النخاع الشوكي، ثما الشلل الدائم. عند تقديم الإسعافات الأولية لشخص يشتبه في إصابته في العمود الفقري،
تجنب ثني أو لف رأس الشخص أو رقبته. إذا بدأ بالتقيؤ، قم بتثبيت الرأس والرقبة عن طريق وضع كلتا اليدين على جانب الرأس والرقبة ومساعدته على جانبه.
حافظ على الاستقرار حتى وصول المساعدة المتقدمة. أيضا، اتصل بخدمات الاسعافات الأولية911 في أقرب وقت ممكن.



إصابات العظام والمفاصل

إصابات العظام والمفاصل شائعة في الحياة اليومية. الأشخاص النشطون بدنيًا مثل الذين يشاركون في الرياضات هم أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من الإصابات. يعتبر الكبارفي السن وذوي الاحتياجات الخاصة أكثر عرضة للإصابة بالالتواأت والتوترات والكسور بسبب السقوط. تحدث الالتواأت عندما تتجاوز المفاصل الدرجة الطبيعية للحركة. يسبب التواء الألم والتورم وحتى الكدمات. من المستحيل استبعاد احتمالية حدوث كسر بدون الأشعة السينية.

تشمل رعاية الإسعافات الأولية للالتواءات وكسور العظام ما يلي:

1. تأكد من أن أمانة المشهد وارتداء معدات الحماية الشخصية.
2. ضع الشاش على أي جروح مفتوحة.
3. ضع كيس ثلج على المنطقة المصابة لمدة تصل إلى 20 دقيقة.
4. الإرشاد على تلقي المزيد من الرعاية من قبل مقدم الرعاية الصحية المختصة، وتجنب استخدام الجزء المصاب.

اتصل بخدمات الإسعافات الأولية *(911)* في حالة وجود أي مما يلي:

- جرح مفتوح فوق المفصل
- الوضع غير الطبيعي أو ثني مفرط
- خلع واضح في المفاصل

اعتبر الظروف التالية ظروفاً خاصة ينبغي مناقشتها:

يحدث كسر مفتوح أو مركب عندما يخترق العظم الجلد. لا تحاول دفع العظم مرة أخرى إلى الداخل و/أو تقويم الطرف. يجب تجبير العظام ذات وضعية غير طبيعية أو منحنية أن في مكانها. لا تحاول التلاعب أو تصحيح وضع غير طبيعي للعظم أو المفصل.

يمكن للجبيرة أن تحمي الطرف المصاب. يمكن صنع جبيرة باستخدام المجلات أو الخشب أو المناشف الملفوفة. ضمد الطرف المصاب، إن أمكن، باستخدام منشفة أو قطعة قماش. ضع مادة الجبيرة على جانبي الطرف المصاب وتأمينها في مكانها باستخدام شريط لاصق أو شاش. تأكد من أن الجبيرة ليست ضيقة جدا. يجب أن تظل أطراف الأصابع (الأيد و الأقدام) في الطرف المتجذر دافئة ووردية. اطلب الرعاية الفورية في منشأة طبية.

تحدث عمليات البتر عند قطع جزء من الجسم عن طريق الخطأ. يجب دائما نقل الجزء المبتورإلى المستشفى مع الشخص لقدرة الجراحين على إعادة ربطه.

عند التعامل مع البتر، افعل ما يلي:

1. تأكد من سلامة المشهد، واحصل على مجموعة الإسعافات الأولية، ووضع معدات الحماية الشخصية.
2. تفعيل نظام الاستجابة للطوارئ عن طريق الاتصال بخدمات الاسعافات الاولية (911).
3. اضغط مباشرة على منطقة النزيف باستخدام الشاش.
4. حدد مكان جزء الجسم المبتور ورعايته كما هو موضح أدناه.
5. ابق مع الشخص حتى وصول الرعاية الأكثر تقدمًا.

لرعاية الجزء المبتور، افعل ما يلي:

1. ارتداء معدات الحماية الشخصية.
2. حدد مكان الجزء المبتور.
3. اشطف الجزء المبتور برفق بالماء النظيف.
4. لف الجزء المبتور في الشاش وضعه في كيس بلاستيكي. أغلق الكيس البلاستيكي.
5. املأ كيسًا آخر بالثلج، وضع الكيس الأول بالجزء المبتور في كيس الثلج.
   أغلق كيس الثلج.
6. اكتب اسم الشخص على الحقيبة.
7. يجب نقل الجزء المبتور والشخص معًا إلى المستشفى.

الحروق و الإصابات الناجمة عن الكهرباء

يمكن أن تحدث الحروق من الاتصال المباشر بأي مصدر حراري أو كهرباء أو مواد كيميائية معينة. يمكن أن تختلف الحروق من حروق سطحية طفيفة إلى حروق عميقة جدًا تلحق الضرر بالعضلات والأوتار والأعصاب وحتى العظام. يمكن أن تؤدي الإصابات الكهربائية عالية الجهد إلى إصابات مدمرة ويمكن أن تكون قاتلة. يحتاج أي شخص يعاني من إصابة كهربائية إلى تقييم في قسم الطوارئ.

يمكن علاج الحروق الصغيرة بالإسعافات الأولية من خلال القيام بما يلي:

1. تأكد من التعامل مع مصدر الحرق، وأن المشهد آمن.
2. ارتدي معدات الحماية الشخصية واحصل على مجموعة الإسعافات الأولية.
3. اشطف الحرق ببرودة أوماء بارد.
4. ضع المضادات الحيوية أو كريمة الحرق إذا لم تكن هناك حساسية.
5. غطيها بضمادة نظيفة وجافة غير لاصقة.
6. اجعل الشخص يتابع مع مقدم الرعاية الصحية.

لا تضع الثلج على الحرق.يؤدي ذلك إلى إصابة برد فوق الحرق وتسبب المزيد من التلف في الأنسجة.



الشكل 11

اتصل بالطوارئ في حالة حدوث ما يلي:

- حرق كبير
- حروق في الوجه أو اليدين أو الأعضاء التناسلية (حروق في الجلد فوق المفاصل، مثل وراء الركبتين، تتطلب أيضًا علاجًا خاصًا لأن الحركة المستمرة تجعل الشفاء أكثر تعقيدًا).
- صعوبة في التنفس
- حريق
- إمكانية التعرض لأول أكسيد الكربون

توقف، ألقي، ولف هي أفضل طريقة لإخماد حريق من الشخص. يمكنك أيضًا لف الشخص ببطانية مبللة لإطفاء النيران. قم بإزالة البطانية بعد انتهاء الحريق.

عند رعاية شخص مصاب بحروق كبيرة، افعل ما يلي:

1. تأكد من أن المشهد آمن.
2. اتصل بالطوارئ (911).
3. ضع معدات الحماية الشخصية واحصل على مجموعة الإسعافات الأولية.
4. قم بإزالة أي جزء من الملابس غير العالقة، وإذا كان لديك أغطية بديلة مناسبة، كغطاء بلاستيكي نظيف، أو بطانية، قم بتغطيه بهذه البدائل. لا تزيل الملابس الملتصقة بجلد المريض، قد يؤدي ذلك إلى تمزق الجلد و تردي الإصابة.



التقييم الذاتي للإصابات الرضحية

1. أنت أثناء معالجة شخص يعاني من تمزق كبير في الذراع. الضغط المباشر لا يتحكم في النزيف. ما هي الخطوة التالية ؟
   أ. تطبيق العاصبة.
   ب. اذهب للحصول على المساعدة.
   ج. ابدأ المعالجة الوريد.
   د. انتظر مساعدة إضافية.

2. شخص يبلغ من العمر 20 سنة غطس من رصيف الميناء. عند الوصول إلى سطح الماء،لا يبدوأنه قادر على الحركة. ما هو السبب المحتمل ؟
   أ. النوبة القلبية
   ب. انخفاض نسبة السكر في الدم
   ج. إصابة في الرقبة
   د. صدمة

3. أنت تستجيب لمجموعة رمي السهام بسبب إصابة. الشخص لديه سهم مطعون في الفخذ. أي مما يلي هو الخيار الأمثل ؟
   أ. ادفع السهم عبر الجانب الآخر من الساق وأزله.
   ب. اترك السهم مستقرا في مكانه.
   ج. إزالة السهم وممارسة الضغط المباشر.
   د. ضع العاصبة، ثم أزل السهم.

أجوبة

1. أ
يجب التعامل مع النزيف الحاد الذي لا يتم التحكم فيه عن طريق الضغط المباشر بسرعة. العاصبة تدبير رقابي مؤقت ويمكن أن ينقذ الحياة.

2. ج
الغوص في المياه الضحلة هو سبب شائع لإصابة العمود الفقري العنقي وشلل محتمل.

3. ب
يجب ترك الأشياء المطعونة في مكانها. يمكن أن تؤدي محاولات الإزالة في المكان إلى عدم السيطرة على النزيف والموت. حافظ على استقرار الجسم في مكانه. ثم انقل الشخص إلى المستشفى من أجل المزيد من العناية.



الفصل 4

الأمراض والإصابات البيئية

غالبًا ما يؤدي سعينا المتزايد للمغامرات بالخارج إلى الإصابة والمرض بسبب عوامل محددة تتعلق بالبيئة، تتطلب في كثير من الأحيان رعاية الإسعافات الأولية.

لسعات ولدغات

لدغات ولسعات الحشرات هي أحداث شائعة ومزعجة. معظم اللدغات طفيفة ولكن هناك احتمال لردود فعلية أرجية *(تحسسية)* خطيرة.
كن متيقظًا لأي علامات أو أعراض رد فعل تحسسي شديد، في هذه الحالة إلى يجب إنذار الاسعافات الأولية *(911)* على الفور.
يمكن أن تسبب اللسعات واللدغات التي تسببها الحشرات مثل العناكب والعقارب ونمل النار ردود فعل محلية *(الشكل 12 a)*، ولكن في بعض الأحيان، يمكن أن تحدث تفاعلات جهازية أكثر خطورة.

العلامات والأعراض التي تشير إلى ردود الفعل الجادة تشمل ما يلي:

- الغثيان أو القيء
- ألم شديد في الموقع
- آلام في البطن
- صعوبة في التنفس
- صلابة العضلات
- الصداع
- انخفاض الاستجابة



الشكل12 a

من المعروف أن لدغة العنكبوت الأسود تسبب ألم شديد في البطن يمكن أن يقارب التهاب الزائدة الدودية عند الأطفال.

تحمل القراد مجموعة متنوعة من الأمراض، ويجب أن يكون المرء يقظًا من العلامات والأعراض إلى مدى شهر كامل بعد التعرض لها. تشمل العلامات المرضية التي تنقلها القراد الحمى والصداع وآلام المفاصل والطفح الجلدي.
لإزالة القراد المتصل، امسكه من الرأس بالملاقط واسحبه مباشرة. نظف المنطقة بالصابون والماء أوامسح بالكحول. إذا حدثت لدغة القراد في منطقة جغرافية تحدث فيها الأمراض المنقولة عن طريق القراد، اطلب العلاج الطبي بالمضادات الحيوية الوقائية.




الشكل12 b

يمكن أن ينتج عن مرض اللايم طفح جلدي معين يسمى «عين الثور» (الشكل 12 b)
اطلب العلاج الطبي.
إذا كان مرئيًا، قم بإزالة لاسع النحل عن طريق كشطه بعيدًا. اغسل المنطقة بالماء البارد وضع الثلج. ابق مع الشخص لمدة 30 دقيقة على الأقل بسبب تأخر بعض ردود الفعل التحسسية في البداية.
لدغة من حيوان مثل الراكون أو الخفافيش أو الظربان أو الثعلب أو الذئب يؤدي إلى أعلى مخاطر الإصابة بداء الكلب. تأكد دائمًا من أن المشهد آمن عند تقديم الإسعافات الأولية لأي شخص يعاني من لدغة حيوان. اتصل بالطوارئ، قد يكون مسؤول مراقبة الحيوانات قادرعلى التقاط الحيوان وتحديد خطر الإصابة بداء الكلب. نظف الجرح بالصابون والماء وتحكم بالنزيف عن طريق وضع الضغط المباشر. لدغات الحيوانات أكثرعرضة للعدوى ويمكن أن تسبب إصابة أخرى بسبب طبيعة عمق الجرح. اطلب الرعاية الطبية من قبل أخصائي الرعاية الصحية مؤهل لأي لدغة تخترق الجلد، أو إذا كان هناك شك بداء الكلب أو أي عدوى أخرى.
لدغات الأفاعي تتطلب رعاية طبية. إذا كان الألم يزداد سوءًا، أو يحدث تورم، أو تتطور كدمات، أو تتطور علامات جهازية (الغثيان والقيء)، فقد حدثت لدغة ثعبان سامة. اتصل بالطوارئ (911) ولا تؤخر الرعاية الطبية. تأكد من أن المشهد آمن، وأن الثعبان ليس تهديدًا. حافظ على هدوء الشخص وحاول تجنب تحريك الطرف الذي تعرض للعض. قم بإزالة أي ملابس ومجوهرات مقيدة من المنطقة المتضررة. اغسل المنطقة المصابة برفق بالصابون والماء إذا توفرت. هناك حاجة إلى رعاية إضافية في المستشفى. لا تطبق عاصبة.

الأمراض المرتبطة بدرجة الحرارة

يمكن أن تحدث الأمراض المرتبطة بالحرارة بسبب درجات الحرارة القصوى، خاصة عند كبار السن، وأثناء التمارين الرياضية القوية. تشمل الأمراض تشنجات الحرارة والإرهاق الحراري وضربة الشمس.
تؤدي تشنجات الحرارة إلى تقلصات عضلية مؤلمة في الأطراف والظهر والمعدة. قد يصاحب التعرق والصداع التشنجات. غالبًا ما تتحلل الأعراض مع الراحة والتبريد ومياه الشرب أو مشروب رياضي أو محلول إلكتروليت مماثل. يمكن للتمدد الخفيف والتدليك أن يكون مفيداً أيضاً.
يعتبرالإرهاق الحراري أكثر خطورة. تشمل علامات الإرهاق الحراري الدوخة والقيء وتشنج العضلات، والتعب وزيادة التعرق والدوران.
انقل الشخص على الفور إلى محيط أكثر برودة إذا أمكن. اجعل الشخص يستلقي وخفف أو قم إزالة أكبر قدر ممكن من الملابس. استخدم الماء البارد للرش والمروحة إذا كانت متاحة.
يمكن استخدام قطعة قماش مبللة باردة كبديل. شجعه على شرب الماء أو مشروب رياضي.
ابق مع المريض حتى وصول الاستجابة الطبية الطارئة.
ضربة الشمس تهدد الحياة، لذا يجب اتخاذ إجرأات فورية. تشمل علامات وأعراض ضربة الشمس الارتباك وفقدان الوعي والدوخة وتشنجات العضلات والقيء والنوبات. إذا كنت تعتقد أن الشخص يعاني من ضربة شمس، فاتصل بخدمات الاسعافات الأولية (911) على الفور.

عند علاج الشخص المصاب بضربة شمس، قم على الفور بما يلي:

1. تقييم سلامة المشهد، وارتداء معدات الحماية، والحصول على مجموعة الإسعافات الأولية و مزيل الرجفان.
2. استخدم زجاجة رش بالماء البارد ومروحة إذا كانت متوفرة، لأن التبريد السريع ضروري.
   اغطس الشخص في حمام بارد أو إذا كان متوفر.
3. إذا كان الشخص قادرًا، فشجعه على شرب الماء أو مشروب رياضي أو محلول إلكتروليت.
4. استمر في تبريد الشخص حتى يعود سلوكه إلى طبيعته أو حتى تصل المساعدة المتقدمة.



4 الأمراض والإصابات البيئية

حروق شمسية

يمكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية من ضوء الشمس إلى حروق الشمس. يمكن أن تكون حروق الشمس طفيفة أو تؤدي إلى تقرحات وانحطاط الجلد (الشكل 13).

- تجنب التعرض الإضافي لأشعة الشمس هو الحل.
- تشجيع ترطيب الجسم وشرب سوائل إضافية.
- جيل الالوفيرا يمكن أن يوفر راحة للأعراض.
- إذا لم توجد هناك حساسية، يمكن أن يساعد الإيبوبروفين أيضًا في تخفيف الانزعاج.



الشكل 13

قضمة الصقيع

يمكن أن يؤدي التعرض للبرد إلى قضمة الصقيع وهو أكثر شيوعًا في الأطراف مثل الأذنين والأنف والأصابع وأصابع القدم. تزيد برودة الرياح من خطر الإصابة بقضمة الصقيع. في حالات قضمة الصقيع الشديدة، تتشكل بلورات الجليد في الأنسجة وتدمر الخلايا مما يؤدي إلى تلف دائم. سيبدو الجلد شمعيًا وأبيض أو أصفر رمادي. ستكون المنطقة باردة ومخدرة كأنها كتلة من الخشب. ستكون الأنسجة صلبة ولن تتحرك أو تضغط بسهولة عند الضغط عليها.

لتقديم الإسعافات الأولية لقضمة الصقيع، قم بما يلي:

1. أحضر الشخص إلى مكان دافئ
2. اتصل الاسعافات (911).
3. قم بإزالة أي ملابس مقيدة وجميع المجوهرات من جزء الجسم المصاب.
4. قم بإزالة جميع الملابس المبللة.
5. قم بتصحيح الملابس الجافة والدافئة وغطي الشخص ببطانية ثقيلة.
6. ضع المناطق المتأثرة بقضمة الصقيع في ماء دافئ - وليس ساخنًا - (يجب أن تكون درجة الحرارة مريحة عند لمسها للأجزاء غير المتأثرة من الجسم).

لا تفرك أو تضغط أو تصفع الأطراف المصابة لأن هذا قد يزيد من تلف الأنسجة. لا تقم بتدفئة الطرف المجمد إذا كان هناك خطر إعادة التجميد. سعي مزيد من الرعاية من أخصائي الرعاية الصحية.



انخفاض درجة حرارة الجسم

يعتبر انخفاض حرارة الجسم حالة تهدد الحياة عندما تنخفض درجة حرارة الجسم بشكل خطير. يمكن أن يتطور انخفاض حرارة الجسم في درجات حرارة غير متجمدة.

علامات وأعراض انخفاض حرارة الجسم هي:

- تغيرفي السلوك (الارتباك أو الخمول)
- خلع الملابس بشكل متناقض
- الارتجاف (لكنه يتوقف مع تفاقم انخفاض حرارة الجسم)
- تصلب العضلات
- الجلد البارد
- انخفاض الجهد التنفسي
- التطور نحو عدم الاستجابة ثم الموت

يلزم اتخاذ إجراأت سريعة لرعاية الشخص المنخفض الحرارة.

اتصل بالخدمات الطبية الإسعافية *911* على الفور وقم بما يلي:

1. أخرج الشخص من البرد وأوصله إلى بيئة دافئة.
2. أزل أي ملابس مبللة وجفف الشخص.
3. قم بتصحيح الملابس الجافة والدافئة وغطيها ببطانية.
4. قم بتغطية الرأس لأنه مصدر لفقدان الحرارة بشكل كبير.
5. كن مستعدًا لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي. ابق مع الشخص حتى وصول المساعدة المتقدمة.

التسمم

قائمة السموم وإحتمال التعرض للسموم واسعة النطاق وتتجاوز نطاق هذا الكتيب. بعض المفاهيم الأساسية المنطبقة عالميا على مقدمي الإسعافات الأولية موروودة في هذا الكتيب.

يجب أن تكون ورقة بيانات سلامة المواد (MSDS) متاحة في العمل والمؤسسات التي تستخدم المواد الكيمائية. توفر صحائف البيانات معلومات حول المواد المكونة لمختلف المواد الكيميائية وهي مفيدة عند الاتصال بفريق مكافحة السموم.

ولتوفير الإسعافات الأولية في هذه الحالات، ينبغي القيام بما يلي:

1. اتصل بالخدمات الطبية الإسعافية 911.
2. تأكد من أن المشهد آمن وارتداء معدات الحماية الشخصية.
3. احصل على مجموعة الإسعافات الأولية و إنض.
4. أخبر المتصل به المواد الكيميائية المعنية إن أمكن.
5. أبعد الشخص من السم وابحث عن منطقة جيدة التهوية إن أمكن.
6. قم بإزالة الملابس المشبعة إذا كانت موجودة.
7. اتبع أي توصيات من مرسل الخدمات الطبية الإسعافية 911 أو ورقة بيانات سلامة المواد.
8. ابق مع الشخص حتى وصول المساعدة المتقدمة.
9. إذا كان الإنعاش القلبي الرئوي ضروريا، فتأكد من استخدام القناع إن أمكن.

عند علاج أي تعرضات للسموم، يجب غسل العينين بكميات وفيرة من الماء. الأحماض والمحاليل القلوية لاذعة بشكل خاص ويمكن أن تؤدي إلى مشاكل في رؤية.



التقييم الذاتي للإصابات والأمراض البيئية

1. تعرض طفل للعض من شيء ما ويشكو الآن من آلام شديدة في البطن. ما هو السبب على الأرجح ؟
   أ. عنكبوت الأرملة السوداء
   ب. لدغة الدبور
   ج. نملة النار
   د. ضع علامة

2. أنت تعالج شخصًا مصابًا بقضمة الصقيع. ما هي أفضل طريقة لتسخين أقدامهم ؟
   أ. تنقع في الماء الدافئ.
   ب. افرك بقوة.
   ج. صفعة ثم تدليك.
   د. تنقع في ماء درجة حرارة الغرفة.

3. تم رش عامل مصنع في وجهه بمادة كيميائية غير معروفة. أي مما يلي هي الإجراءات ؟
   أ. الاتصال بطبيبهم الشخصي
   ب. جلوسهم
   ج. الري الغزير للعيون
   د. الإنعاش القلبي الرئوي الوقائي

أجوبة

1. أ
يمكن أن تنتج لدغات عنكبوت الأرملة السوداء علامات وأعراض جهازية. البطن الصلب طبيعي لهذا النوع من اللدغات السامة عند الأطفال ويمكنه حتى تقليد التهاب الزائدة الدودية الحاد.

2. أ
نقع الطرف المصاب في الماء الدافئ. تجنب الفرك أو الصفع أو الضغط أو التدليك بقوة لأن هذا قد يسبب المزيد من تلف الأنسجة.

3. ج
يجب غسل العينين بكميات وفيرة من الماء عند حدوث تعرض كيميائي. تعتبر الأحماض والمحاليل القلوية كاوية بشكل خاص ويمكن أن تؤدي إلى إعاقات أو فقدان دائم في البصر.

الفصل

5 الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين،مزيل الرجفان، الإختناق

الإنعاش القلبي الرئوي مهارة ضرورية وأساسية يمكن أن تنقذ حياة شخص ما. العنصران الرئيسيان للإنعاش القلبي الرئوي هما الضغط على الصدر، وتوفير الأنفاس. يتم علاج أي طفل بعد سن البلوغ بالإنعاش القلبي الرئوي للبالغين. يحتاج الأطفال الصغار والرضع إلى عناية خاصة للإنعاش القلبي الرئوي.

الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين

يشمل الإنعاش القلبي الرئوي الضغط على الصدر، إدارة مجرى الهواء، وإعطاء أنفاس الإنقاذ . لتقديم الإنعاش القلبي الرئوي عالي الجودة، يجب أن تبدأ ضغطات الصدر عالية الجودة بسرعة، حيث تعتبر هذه أهم عامل في منح الشخص فرصة للتعافي. ضغط الصدر ينقل الدم إلى الدماغ والقلب. يتم تسليم ضغطات الصدر عالية الجودة بمعدل يتراوح بين 100 إلى 120 نبضة في الدقيقة وبعمق يتراوح بين 2 إلى 2.4 بوصة (5 إلى 6 سم).

أُعيد التأكيد على أهمية الشروع المبكر في الإنعاش القلبي الرئوي من قبل رجال الإنقاذ العاديين من خلال إرشادات LCORى لعام 2020 بشأن الإنعاش القلبي الرئوي. خطر إلحاق الأذى بالمريض منخفض إذا لم يكن المريض في معرض لسكتة قلبية. يجب ألا يخشى المارة بدء الإنعاش القلبي الرئوي حتى لو لم يكونوا متأكدين مما إذا كانت الضحية تتنفس أم أنها سكتة قلبية. عندما لا يستجيب الشخص ولا يتنفس أو يلهث فقط من أجل الهواء، قم بتوفير الإنعاش القلبي الرئوي.

بالنسبة للإنعاش القلبي الرئوي للبالغين، اتبع ما يلي:

1. تأكد من سلامة المشهد والمنطقة المحيطة بالشخص.
2. اضغط على الشخص وتحدث بصوت عالٍ: «هل أنت بخير ؟»
3. اصرخ طلبا للمساعدة. استخدم هاتفًا خلويًا للاتصال *911*، وارسل أحد المارة للحصول على مزيل الرجفان.
4. تحقق من تنفس الشخص.
5. إذا كان الشخص لا يستجيب أو يتنفس أو يلهث فقط، فابدأ الإنعاش القلبي الرئوي.
6. اعطي *30* ضغطًا بمعدل *100* إلى *120* نبضة في الدقيقة وبعمق يتراوح بين *2* إلى *2.4* بوصات *(*من *5* إلى *6* سم*)*. دع الصدر يرتفع مرة أخرى قبل أن تبدأ الضغط التالي.
7. افتح مجرى الهواء وأعطي نفسين.

استمر في الضغط والتنفس حتى وصول مزيل الرجفان، حتى وصول المساعدة المتقدمة و تقديمها للرعاية، اذا أصبح المشهد غير آمن، أو حتى يبدأ الشخص في الاستجابة.

يجب على رجال الإنقاذ المدربين على الإنعاش القلبي الرئوي بضغط الصدر فقط إعطاء الإنعاش القلبي الرئوي لضغط الصدر فقط للبالغين الذين يحتاجون الإنعاش. لعمال الإنقاذ العاديين المدربين على الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام
الضغط على الصدر والتهوية وأنفاس الإنقاذ، يجب توفير التهوية وأنفاس الإنقاذ ولضغط على الصدر للبالغين الذين يعانون من السكتة القلبية.

بصفتك منقذًا، إذا لم تكن مدربًا على الإنعاش القلبي الرئوي، فقم بإعطاء الإنعاش القلبي الرئوي «اليدوي فقط». يعطي الإنعاش القلبي الرئوي «اليدوي فقط» ضغطًا مستمرًا ولكن بدون أنفاس.



5 الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين،مزيل الرجفان، الإختناق

الضغطات

الضغط على الصدر له أكبر تأثير على البقاء على قيد الحياة. يفشل العديد من رجال الإنقاذ في الضغط بقوة أو بالسرعة الكافية. تقدم ضغطات الصدر عالية الجودة فرصة أكبر لإنقاذ الحياة.

يجب دائمًا إعطاء ضغطات الصدر بمعدل 100 إلى 120 نبضة في الدقيقة وعلى عمق بين 2 إلى 2.4 بوصة (5 إلى 6 سم) للبالغين المعرضين لسكتة قلبية. ضغط الصدر أبطأ من 100 في الدقيقة أقل احتمالية لتوفير الدورة الدموية الكافية للدماغ والقلب والأعضاء الحيوية الأخرى، بينما الضغط أسرع من 120 نبضة في الدقيقة لا يوفر وقتًا كافيًا للقلب للإمتلاء بين كل ضغطة، مما سيقلل من النتيجة أيضًا. وبالمثل، الضغط على الصدر أعمق أكثر من 2.4 بوصة (6 سم) يزيد من خطر إصابة الشخص، ومع عدم الضغط بعمق كافٍ يمنع ضغط القلب بما فيه الكفاية لتوفير تدفق الدم الكافي.

يبدأ الإنعاش القلبي الرئوي دائمًا بالضغط قبل إعطاء الأنفاس. يمكن لرجال الإنقاذ المرتاحون بإعطاء الأنفاس من الفم إلى الفم وليس لديهم قناع إجراء الإنعاش القلبي الرئوي يدويًا فقط وإعطاء ضغطًا بمعدل 100 إلى 120 نبضة في الدقيقة وعلى عمق يتراوح بين 2 إلى 2.4 بوصة (5 إلى 6 سم).

للضغط على الصدر، افعل ما يلي:

1. ضع الشخص على ظهره على سطح ثابت ومسطح.
2. إذا لزم الأمر، قم بإزالة الملابس أو فتحها في منطقة الرقبة والصدر.
3. الإحساس بنهاية عظم الصدر (عظم القص) (الشكل 14 a).
4. ضع كعب يد واحدة على النصف السفلي من عظم الصدر. تجنب الضغط على نهاية عظم الصدر لأن الطرف العظمي، المسمى عملية الخنجري، قد ينكسر ويقطع الكبد، مما يؤدي إلى نزيف داخلي. ضع الجانب الآخر فوق الأول (الشكل 14 b).
5. اضغط مباشرة للأسفل بمعدل 100 إلى 120 نبضة في الدقيقة وبعمق يتراوح بين 2 إلى 2.4 بوصة (5 إلى 6 سم) (الشكل 14 c).
6. دع الصدر يرتد تمامًا بين الضغط. يجب أن تظل يديك على اتصال بالشخص، دون الارتداد أو الاتكاء على الشخص.

غالبًا ما يكون إجراء الإنعاش القلبي الرئوي المناسب متعبًا. اطلب تبادل المواقف عند التعب إذا كان منقذ آخر متاحًا للمساعدة. راقب أداء بعضكما البعض، وقدم التشجيع واعرض التبادل عند بدء التعب.

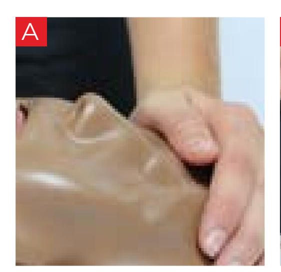




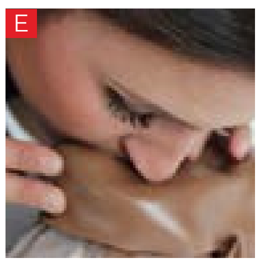


الشكل 14









إعطاء الانفاس

يساعد إعطاء الأنفاس أثناء الإنعاش القلبي الرئوي في الحفاظ على إمداد الأكسجين للرئتين. يتم تعميم الأكسجين بنقله للدماغ والأعضاء الحيوية عن طريق ضغط الصدر. يُفضل استخدام القناع ؛ و يمكن أيضًا إعطاء الأنفاس من الفم إلى الفم.
يؤدي التنفس الذي يتم تنفيذه بشكل صحيح إلى ارتفاع صدر الشخص.



لفتح مجرى الهواء للشخص، افعل ما يلي:

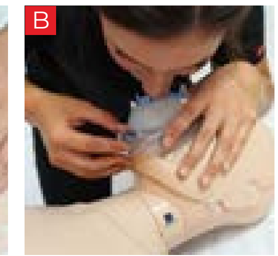
1. ضع يد واحدة على جبهتهم *(الشكل 15 a)*.
2. ضع أصابعك على الجزء العظمي من الذقن *(الشكل 15 b)*.
3. قم بإمالة الرأس برفق للخلف أثناء رفع الذقن *(الشكل 15 c)*.

الآن أنت مستعد للتنفس. القيام بما يلي:

1. ابق مجرى الهواء مفتوحًا كما هو موضح أعلاه واقرص أنفه مغلقًا (الشكل 15 d).
2. خذ نفسًا عميقًا وأغلق فمك حول فم الشخص (الشكل 15 e).
3. نفخ في فمهم لثانية واحدة وشاهد صدرهم يرتفع.
4. كرر مع نفس ثان.

إذا لم يرتفع الصدر، أعد وضع مجرى الهواء. دع رؤوسهم تعود إلى الوضع الطبيعي وكرر مناورة ميل الرأس/رفع الذقن. ثم تنفس مرة أخرى وابحث عن ارتفاع الصدر. قم بضغط الصدر دون انقطاع. يجب ألا يستغرق الأمر أكثر من *10* ثوانٍ أعطي نفسين. إذا فشل صدر الشخص في الارتفاع في غضون *10* ثوانٍ، فابدأ في الضغط على الصدر مرة أخرى.





الشكل 16

استخدام القناع

الإنعاش القلبي الرئوي، بما في ذلك التنفس، آمن بشكل عام. إذا كان القناع متاحًا، فيجب استخدامه. القناع يناسب فم المريض وأنفها. معظم الأقنعة لها نهاية مدببة، والتي يجب أن تتجاوز جسر أنف الشخص.

عند استخدام قناع لإعطاء الأنفاس، افعل ما يلي:

1. ضع القناع على فم الشخص وأنفه (الشكل 16 a).
2. افتح مجرى الهواء عن طريق إجراء مناورة ميل الرأس/رفع الذقن.
3. تأكد من سيل جيد بين القناع ووجه الشخص.
4. تنفس لأكثر من ثانية وشاهد ارتفاع الصدر (الشكل 16 b).
5. أوصل الأنفاس الثانية.



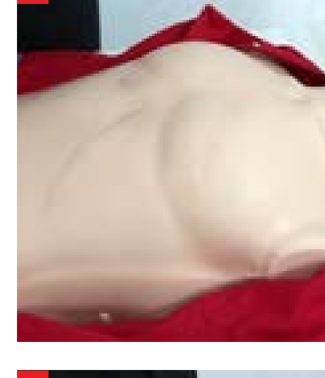
الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين،مزيل الرجفان، الإختناق



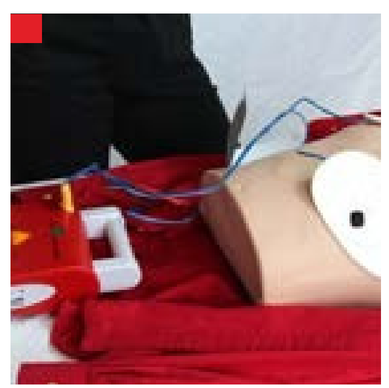
مزيل الرجفان للبالغين

عندما لا يعمل القلب
بشكل صحيح، قد ينهار الشخص.
يمكن لـمزيل الرجفان إحداث صدمة
لمساعدة القلب على إعادة تشغيل
وظيفته الطبيعية. تتوفر هذه الوحدات المحمولة
على جهاز كمبيوتر
يحلل إيقاع القلب و
يحدد ما إذا كانت هناك حاجة إلى صدمة.
بدء الإنعاش القلبي الرئوي على الفور
و استخدام مزيل الرجفان بسرعة
يحسن فرص البقاء على قيد الحياة.

من السهل جدًا استخدام مزيل الرجفان.
اتبع الرسم البياني أو التعليمات الصوتية
التي أصدرها مزيل الرجفان.
ضع لوحات مزيل الرجفان بشكل صحيح و
دع الكمبيوتر يحدد ما إذا كانت
هناك حاجة إلى صدمة.
تأكد أن لا أحد يلمس
الشخص في حالة إذا نصح مزيل الرجفان
أن تضغط على زر الصدمة. في حالة عدم توفر
مزيل الرجفان بسرعة،
ابدء الإنعاش القلبي الرئوي وارسل شخص ما إلى
تحديد موقعه.









الشكل 17 يجب استخدام مزيل الرجفان في أي وقت ينهار فيه الشخص ويفشل في الاستجابة وهو فقط يلهث، أو بالكاد يتنفس. قم بتشغيل مزيل الرجفان ثم اتبع المطالب التي تراها وتسمعها.

لاستخدام مزيل الرجفان، افعل ما يلي:

1. قم بتشغيل الجهاز.
2. كشف الصدر (الشكل 17a).
3. وضع لوحات على الضحية (الشكل 17 b).
4. قم بتوصيل الوحات.
5. امسح الشخص للتأكد من عدم لمس أحد
6. أي جزء من الضحية (الشكل 17 c).
7. دع مزيل الرجفان يحلل الإيقاع.
8. اتبع المطالب مثل (الشكل 17 d): تنصح الصدمة
9. ، لا تنصح صدمة، تحقق من الاتصال، إلخ.
10. استأنف الإنعاش القلبي الرئوي مع الضغط.

إذا كان لدى الشخص رقعة دواء على صدره، فقم بإزالتها قبل وضع وسادات مزيل الرجفان. إذا كان هناك انتفاخ تحت جلد صدرهم، فقد يكون جهاز تنظيم ضربات القلب موجودًا. تجنب وضع وسادات مزيل الرجفان على هذا الجهاز وضبط الموضع وفقًا لذلك. إذاعطل مزيل الرجفان أو لم يعمل، استمرفي إجراء الإنعاش القلبي الرئوي حتى وصول مساعدة إضافية.



تفعيل الخدمات الطبية الإسعافية (استدعاء خدمات الاسعافات الاولية 911)

عند مواجهة شخص لا يستجيب، بالكاد يتنفس، أو لا يتنفس بسرعة، اتصل بالخدمات الطبية الإسعافية/911. التنشيط الفوري للخدمات الطبية الإسعافية عن طريق الاتصال برقم 911 أو رقم الطوارئ المناسب هو الخطوة الأولى في سلسلة الإنقاذ. عند توفره، قد يسمح استخدام الهاتف الخلوي بتنشيط ىMص دون ترك الشخص. تتضمن العديد من الهواتف الخلوية وظيفة مكبر الصوت، والتي تسمح للمنقذ الوحيد بالتواصل مع مشغل الخدمات الطبية الإسعافية/911 أثناء تقديم الرعاية للشخص.

في الحالات التي لا يتوفر فيها هاتف خلوي، يُفضل إرسال منقذ ثان أو أحد المارة للاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911، لذلك لا يُترك الشخص المصاب/المريض بمفرده. يمكن للمنقذ الثاني أوأحد المارة أن يستعيدوا مزيل الرجفان/أو مجموعة إسعافات أولية.

تأكد دائمًا من أن المشهد آمن عند الاقتراب من شخص مصاب/مريض. إذا أصبت أو أعاقت، فلن تتمكن من مساعدة الشخص وستصبح شخصًا ثانيًا يعتني به رجال الإنقاذ.

اضغط على الشخص وتحدث بصوت عالٍ: «هل أنت بخير ؟» إذا فشلوا في الرد، فإنهم يعتبرون غير مستجيبين. اصرخ طلبًا للمساعدة وأرسل شخصًا ما للاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911 والحصول على مزيل الرجفان إن أمكن.

ابق على الهاتف حتى يخبرك مشغل الخدمات الطبية الإسعافية/911 أنه لا بأس في إنهاء المكالمة. يمكن للمشغل المساعدة في اتخاذ قرارات، ولن تتأخر وصول مساعدة إضافية.

بعد تحديد أن الشخص لا يستجيب، تحقق من تنفسه. إذا كانوا بالكاد يتنفسون أو يلهثون فقط، فابدأ الإنعاش القلبي الرئوي. قد تكون اللهاث قوية أو ضعيفة، لكنها غير فعالة بشكل عام. هذه علامة غير طبيعية وغالبًا ما تحدث في السكتة القلبية. في هذه الحالة، ابدأ على الفور الإنعاش القلبي الرئوي.

إذا كان الشخص يتنفس بشكل طبيعي ولكن لا يستجيب، فدحرجه على جانبه. يمكن أن يساعد ذلك في إبقاء مجرى الهواء مفتوحًا ومنعهم من الاختناق بسبب القيء. تحتاج إلى مراقبة تنفسهم والاستعداد لبدء الإنعاش القلبي الرئوي إذا ساءت حالتهم.

الاختناق لدى البالغين

الاختناق هو سبب للوفاة يمكن الوقاية منه يحدث عندما يعلق الطعام أو أي شيء آخر في الحلق. يتم حظر مجرى الهواء وهناك حاجة لاتخاذ إجراأت فورية. عادة ما يكون لدى الشخص بضع دقائق فقط قبل أن يغمى عليه. العلامة العالمية للاختناق هي إمساك الرقبة بإحدى اليدين أو بكلتا اليدين.

يمكن أن يكون الاختناق خفيفًا أو شديدًا. سيساعد الجدول 1 في تحديد ما إذا كان خفيفًا أم شديدًا.

إجراءات المنقذ	الاستجابة	درجة الانسداد
• ابق مع الضحية، وحاول الحفاظ على هدوئها • شجعهم على السعال • اتصل بالخدمات الطبية الإسعافية/*911* إذا لم يزيل الشخص العائق أو بدا أنه يزداد سوءًا	• التنفس ولكن قد يكون أيضًا صفير • السعال وإحداث الضوضاء	انسداد خفيف
• استخدم ضغوط البطن لمحاولة إزالة العائق • الاتصال بالطوارئ بالخدمات الطبية الإسعافية/*911* • بدء الإنعاش القلبي الرئوي إذا أصبحت الضحية غير مستجيبة	• إمساك الرقبة (علامة عالمية على الاختناق) • سعال ضعيف أو بدون سعال • غير قادر على إحداث ضوضاء أو حديث؛ قد يصدر ضوضاء عالية النبرة • القليل أو عدم من التنفس • يبدو الازرقاق (أزرق حول الشفاه وأطراف الأصابع)	انسداد شديد

جدول 1

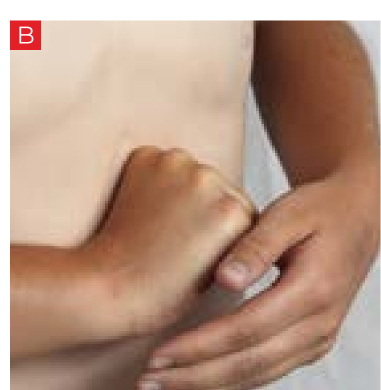
تخفيف الاختناق

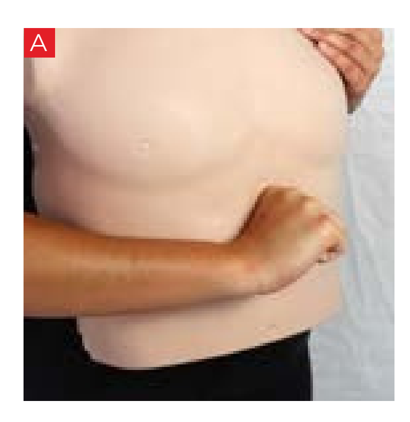
ضغوط البطن للمراهقين والبالغين

1. قف خلف الشخص ولف ذراعيك حول خصره تحت القفص الصدري (الشكل 18 a).
2. ضع قبضتك فوق سرة الشخص في منتصف البطن (الشكل 18 b).
3. بيدك الأخرى، امسك القبضة الأولى واضغط بقوة على البطن وصولاً إلى صدرهم (الشكل 18 c).
4. استمر في أداء الدفع حتى يتم تخفيف الانسداد أو حتى يصبح الشخص غير مستجيب. إذا أصبح الشخص غير مستجيب، ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي.

يمكن علاج الأشخاص الكبار جدًا أو النساء الحوامل بدفع الصدر. في هذه الحالة، افعل ما يلي:
لف كلا الذراعين حول الشخص.
اسحب ذراعيك مباشرة للخلف لتوصيل ضربات الصدر.







(الشكل 18)
القفص الصدري



التقييم الذاتي الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين و مزيل الرجفان والاختناق

1. متى يجب عليك الاتصال برقم الطوارئ المحلي الخاص بك ؟
   أ. قبل الاقتراب من مكان الحادث
   ب. بعد التحقق لمعرفة ما إذا كان المشهد آمنًا
   ج. بعد التحقق لمعرفة ما إذا كانت الضحية مستجيبة
   د. بعد التحقق لمعرفة ما إذا كانت الضحية تتنفس

2. أنت أولاً في مكان الحادث والضحية لا تستجيب ولا تنبض وقد تقيأت. أنت لا تشعر بالراحة في أداء التهوية من الفم إلى الفم. ما هو أفضل نهج ؟
   أ. امسح الوجه أو غطيه بقميص
   ب. الإنعاش القلبي و الرئوي بالضغط فقط
   ج. اذهب واحصل على المساعدة
   د. لا تبدأ الإنعاش

3. متى يتم إعطاء الأنفاس ؟
   أ. بعد وصول الخدمات الطبية الإسعافية.
   ب. قبل الضغط
   ج. مع الضغط
   د. بعد الضغط

4. أنت تجري الإنعاش القلبي الرئوي لشخص واحد. ينصح مزيل الرجفان بصدمة. بعد أن يتم تسليم الصدمة ما هي الخطوة الفورية التالية ؟
   أ. اطلب المساعدة
   ب. استأنف الإنعاش القلبي الرئوي بضغطات الصدر
   ج. تحقق من وجود نبض
   د. استأنف التهوية

5. يتحول لون طالب جامعي إلى اللون الأزرق وينهار أثناء تناول أجنحة الدجاج في حانة. ما هو السبب الأكثر ترجيحًا ؟
   أ. السكتة القلبية
   ب. تسمم الكحول
   ج. الاختناق
   د. ابتلاع المخدرات



أجوبة

1. ج
اتصل برقم الطوارئ المحلي الخاص بك أو أرسل شخصًا للحصول على المساعدة بعد تحديد أن الضحية لا تستجيب.
2. ب
ثبت أن الضغط فقط الإنعاش القلبي الرئوي فعال. ترك الضحية لمدة ملحوظة يزيد معدل الوفيات.
3. د
يتم دائمًا إعطاء ضغطات الصدر أولاً. يتم إجراء الأنفاس بعد ذلك. أعط نفسين لكل 30 ضغطة على الصدر لشخص بالغ.
4. ب
لا تتوقف لفحص النبض بعد تسليم الصدمة.الطوارئ،غالبا ما تكون الطوارئ 911 مستدعاة حينئذ. ابدأ دائمًا بضغطات الصدر بعد حدوث صدمة.
5. ج
يشير تغيير اللون إلى أنهم يختنقون. المرضى الذين يعانون من حالة سكر
معرضون لخطر أكثرمن لاختناق وشهيق محتويات الطعام.

الفصل 6

الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال،مزيل الرجفان، الإختناق

يعاني الأطفال من صعوبات في التنفس أكثر من صعوبات القلب الفعلية. لذلك، من المهم بدء الإنعاش القلبي الرئوي بسرعة وإجراء خمس مجموعات من الإنعاش القلبي الرئوي لمنقذ واحد أو عشر مجموعات من الإنعاش القلبي الرئوي لاثنين من المنقذين قبل الذهاب للحصول على مساعدة إضافية. تتكون مجموعة واحدة من الإنعاش القلبي الرئوي لمنقذ واحد من 30 ضغطًا ونفسين، وتتكون مجموعة واحدة من الإنعاش القلبي الرئوي لمنقذين من 15 ضغطًا ونفسين.

إذا كان شخص آخر متاحًا، فأرسلهم للاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911 والعثور على مزيل الرجفان. عند عودتهم، اجعلهم يتبعون متطلبات مزيل الرجفان، قم بتطبيق ألواح مزيل الرجفان، وساعد بالإنعاش القلبي الرئوي.
إذا كان الطفل لا يستجيب ولا يتنفس أو يلهث فقط من أجل الهواء، فقم بتوفير الإنعاش القلبي الرئوي.

عند إعطاء الإنعاش القلبي الرئوي للطفل، قم بما يلي:

1. تأكد من سلامة المشهد والمنطقة المحيطة بالطفل.
2. انقر على الطفل وتحدث بصوت عالٍ: «هل أنت بخير ؟»
3. اصرخ طلبا للمساعدة.
4. تحقق من التنفس.
5. إذا لم يستجب ولايتنفس أو يلهث فقط، فامنح 2 دقائق من الإنعاش القلبي الرئوي أو خمس مجموعات من 30 ضغطة (عشر مجموعات من 15 ضغطة في حالة منقذين) ونفسين.
6. اتصل بالخدمات الطبية الإسعافية/911 واحصل على مزيل الرجفان.
7. استأنف الإنعاش القلبي الرئوي وأعطي ضغطات وأنفاسًا.

الإنعاش القلبي الرئوي للطفل (سنة واحدة حتى سن البلوغ)

يشبه الإنعاش القلبي الرئوي لدى الأطفال الإنعاش القلبي الرئوي لدى البالغين. الأهداف الرئيسية هي الإعطاء المبكر للإنعاش القلبي الرئوي، والضغط بقوة وبسرعة على الصدر، وإعطاء الأنفاس. يعتبر الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن عام واحد والذين لم يبلغوا سن البلوغ أطفالاً. يظهر بعض الأطفال بحجم البالغين ويمكن معاملتهم كبالغين لأغراض الإنعاش القلبي الرئوي.

يشمل مصطلح «غير مستجيب» أي طفل لا يتحرك أو يرمش أو يتحدث أو يصدر صوتًا أو يتفاعل بطريقة أخرى مع جهودك لإيقاظه.

كمنقذ، إذا لم تكن مدربًا على الإنعاش القلبي الرئوي، فقم بإعطاء الإنعاش القلبي الرئوي «اليدوي فقط». يعطي الإنعاش القلبي الرئوي «اليدوي فقط» ضغطات مستمرة ولكن بدون أنفاس.



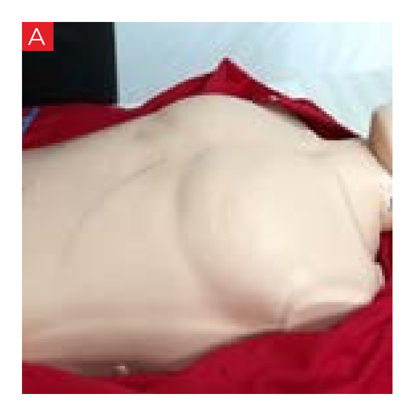
الضغطات

قد يخشى المنقذ إجراء ضغطات على الصدر خوفًا من إيذاء الطفل. من المهم أن تتذكر أنه بدون الإنعاش القلبي الرئوي، ستكون النتيجة هي الموت.

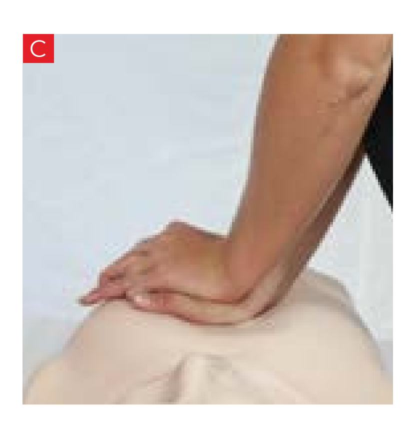
لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي للطفل، قم بما يلي:

1. ضع الطفل على ظهره على سطح صلب ثابت.
2. انقل أي ملابس سميكة بعيدًا عن الصدر (الشكل 19 a).
3. ضع كعب يد واحدة على النصف السفلي من عظم الصدر (الشكل 19 b).
4. ادفع ما يقرب من ثلث عمق الصدر لأسفل. في معظم الأطفال، سيكون هذا حوالي بوصتين (5 سم). وينبغي تسليم الضغط بمعدل يتراوح بين 100 و120 نبضة في الدقيقة (الشكل 19 (c)).
5. دع الصدر يرتد إلى وضعه الطبيعي بعد كل ضغط.

قد يكون إجراء الإنعاش القلبي الرئوي متعبًا. إذا كان شخص ما متاحًا للمساعدة، فقم بتغيير الأدوار كل دقيقتين احرص على تقليل التوقف المؤقت بين الضغط.







الشكل19



إعطاء النفس

غالبًا ما يكون سبب عدم استجابة الأطفال هو مشاكل في التنفس، وليس مشاكل في القلب. الوقاية من الاختناق أو مشاكل التنفس الشديدة بسبب المرض غير المعالج هو العلاج الأكثر فعالية. يمكن أن يساعد إعطاء الأنفاس أثناء الإنعاش القلبي الرئوي الطفل. يمكن أن تسبب مشاكل التنفس الشديدة من مرض في الجهاز التنفسي سكتة قلبية لدى الأطفال. يعاني معظم الأطفال الذين يحتاجون إلى الإنعاش القلبي الرئوي من مشكلة في التنفس تسببت في خفق القلب بشكل غير منتظم أو التوقف عن الضرب تمامًا.

تشمل علامات التنفس غير الفعال التنفس البطيء، ضحل جدا أو التنفس المتقطع والغياب من أي أنفاس تماما. أعط أنفاس الإنقاذ للأطفال الذين يبدو أنه يكافح من أجل التنفس. التنفس الجيد سيرفع صدر الطفل.

لفتح مجرى الهواء للطفل، افعل ما يلي:

1. ضع يدًا واحدة على جبهتهم (الشكل 20 a).
2. ضع أصابعك على الجزء العظمي من ذقنهم (الشكل 20 b).
3. قم بإمالة الرأس بلطف للخلف أثناء رفع الذقن (الشكل 20 c).







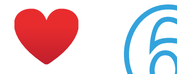




الشكل20

الآن أنت مستعد لتوصيل الأنفاس. القيام بما يلي:

1. امسك مجرى الهواء للطفل مفتوحًا كما هو موضح أعلاه وقرص الأنف مغلقًا (الشكل 20 d).
2. خذ نفسًا عميقًا وأغلق فمك حول فم الطفل (الشكل 20 e).
3. زفير بلطف في فمهم لثانية واحدة باستخدام قوة كافية لجعل الصدر يرتفع.
4. كرر لنفس ثان.




استخدام القناع

إن التنفس في الإنعاش القلبي الرئوي آمن بشكل عام. ومع ذلك، إذا كان القناع متاحًا، فيجب استخدامه. القناع يناسب فم الطفل وأنفه. العديد من الأقنعة لها نهاية مدببة، والتي يجب أن تمر فوق جسر الأنف.
تأكد من ملاءمة القناع بشكل صحيح ؛ وإذا كان كبيرا جدا، لا يمكن الحصول على قفل تام ولن تكون الجهود المبذولة لإيصال الأنفاس فعالة.

عند استخدام قناع لإعطاء الأنفاس، افعل ما يلي:

1. ضع القناع على فم الطفل وأنفه (الشكل 21 a).
2. افتح مجرى الهواء عن طريق إجراء مناورة ميل الرأس/رفع الذقن
3. تأكد من وجود ختم جيد بين القناع والوجه (الشكل 21 b).
4. امنح نفسًا لأكثر من ثانية وشاهد ارتفاع الصدر (الشكل 21 c).
5. قدم التنفس الثاني.







الشكل21



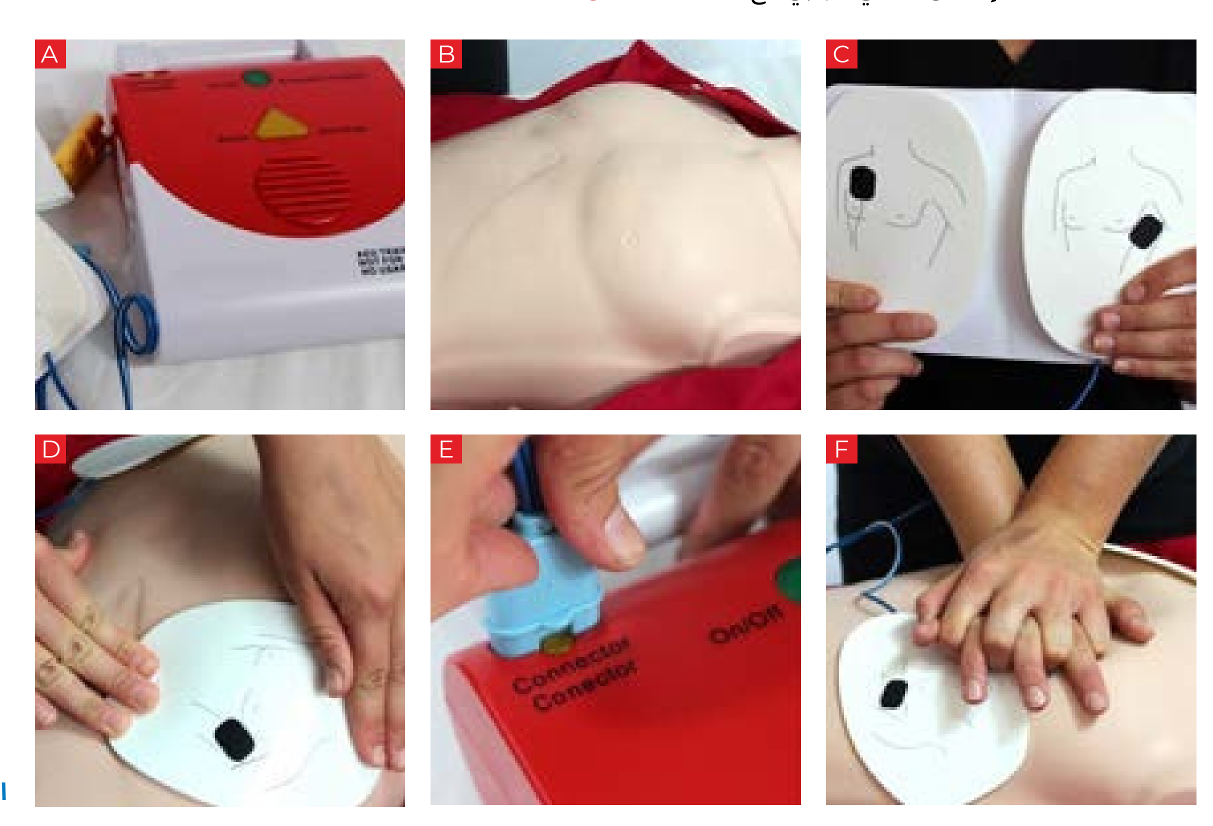
مزيل الرجفان الآلي الخارجي للأطفال

يمكن استخدام مزيل الرجفان على الأطفال ويجب استخدامه في أقرب وقت ممكن ولكن لا ينبغي أن يتعارض مع الإنعاش القلبي الرئوي. خطوات استخدامزيل الرجفان على الطفل هي نفسها تلك الموجودة في البالغين. تحقق من مزيل الرجفان عند وصوله إلى مكان الحادث. إذا كان الطفل أقل من ثماني سنوات، يجب استخدام لوائح مزيل الرجفان للأطفال (الشكل 22 c). يمكن استخدام لوائح مزيل الرجفان العادية (للبالغين) إذا لم تكن لوائح الأطفال متوفرة. إذا كنت تستخدم اللوائح العادية، فلا تدعها تتداخل مع بعضها البعض. قد تحتاج إلى وضع إحدى الفوط على ظهر الطفل إذ الطفل صغيرا.

بعض من أجهزة مزيل الرجفان لديها مفتاح يمكن ضبطه لتقديم صدمة للأطفال. إذا كان متاحًا، قم بتشغيل هذا المفتاح عند استخدامه للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثماني سنوات أو أقل من 55 رطلاً (25 كجم). إذا لم يتمكن مزيل الرجفان من إعطاء صدمة الأطفال، فيجب إعطاء صدمة البالغين. تأكد من بدء الإنعاش القلبي الرئوي.

لاستخدام مزيل الرجفان على الطفل، افعل ما يلي:

1. شغل الطاقة (الشكل 22 a).
2. كشف الصدر (الشكل 22 b).
3. ضع الفوط على الطفل. ضمان عدم تلامس اللوائح (الشكل 22 (c)، الشكل 22 (d)).
4. اتصال اللوائح (الشكل 22 e).
5. الابتعاد من الطفل حتى لا يلمسه أحد.
6. تحليل الإيقاع.
7. اتبع المتطلبات: نصح بالصدمة، لم ينصح بالصدمة، تحقق من الاتصال، إلخ.
8. استئناف الإنعاش القلبي الرئوي مع الضغط (الشكل 22 f).



الشكل22

تفعيل الخدمات الطبية الإسعافية (استدعاء خدمات الاسعافات الاولية 911)

تأكد دائمًا من أن المشهد آمن عند الاقتراب من طفل. إذا أصبت أو تعطلت، فلن يؤدي ذلك إلا إلى تفاقم الوضع.

انقر الطفل وتحدث بصوت عالٍ: «هل أنت بخير ؟» (الشكل 23 a) إذا لم يقدموا أي رد، فإنهم يعتبرون غير مستجيبين. اصرخ طلبًا للمساعدة وأرسل شخصًا ما للاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911 والحصول علىمزيل الرجفان إن أمكن (الشكل 23 b).

بعد التأكد من أن الطفل لا يستجيب، تحقق من تنفسه. إذا كانوا بالكاد يتنفس أو يلهث فقط، فابدأ الإنعاش القلبي الرئوي. قد تكون اللهاث قوية أو ضعيفة، لكنها غير فعالة بشكل عام. هذا غير طبيعي وغالبًا ما يحدث في حالة السكتة القلبية.

إذا كنت بمفردك ويجب أن تترك الطفل لتنشيط الخدمات الطبية الإسعافية، فقم بإعطاء خمس مجموعات من الضغط 30 وأنفاس 2 (حوالي دقيقتين) قبل مغادرة الطفل. (يشير ILCOR إلى أنه من المحتمل أن يكون لدى معظم المنقذين هواتف محمولة مجهزة بمكبر الصوت، حتى يتمكن للمنقذ الاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911 دون المغادرة (الشكل 23 (c)).







C

الشكل 23



الاختناق لدى الأطفال

يمكن أن يكون الاختناق خفيفًا أو شديدًا. إذا كان بإمكان الطفل إصدار الأصوات والسعال، فإن مجرى الهواء مسدود بشكل معتدل. قف بالقرب منهم وشجعهم على السعال. اتصل بالخدمات الطبية الإسعافية/911 على الفور إذا كنت قلقًا بشأن تنفسهم.
تشمل علامات الانسداد الشديدة عدم القدرة على التنفس أو السعال دون إصدار صوت أو عدم القدرة على الكلام أو علامة الاختناق العالمية. وفي أي من هذه الحالات، يلزم اتخاذ إجراء فوري.
سيساعد الجدول 2 في تحديد ما إذا كان الاختناق خفيفًا أم شديدًا.

تصرفات المنقذ	استجابة الطفل	درجة الانسداد
• ابق مع الطفل وحاول الحفاظ على هدوئه • اتصل بالخدمات الطبية الإسعافية/911 إذا لم يتم إزالة العائق بسرعة	• التنفس ولكن قد يكون أزيز أيضًا • السعال وإحداث الضوضاء	انسداد خفيف
• شجعهم على السعال • التصرف بسرعة • اتباع خطوات تخفيف اختناق الطفل	• سعال ضعيف أو بدون سعال • إمساك الرقبة (علامة الاختناق) • عدم القدرة على إحداث ضوضاء أو إحداث ضوضاء عالية النبرة • القليل من التنفس أو انعدامه • يبدو سايانوتيك (أزرق حول الشفاه وأطراف الأصابع)	انسداد شديد

الجدول 2

تخفيف الاختناق

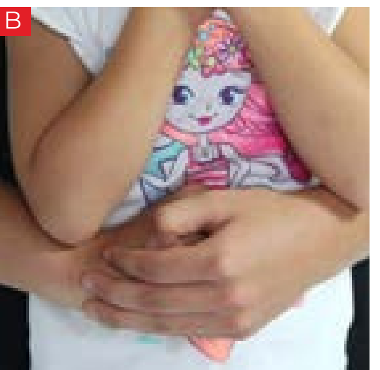
استخدم ضغوط البطن التي تم تعلمها في قسم البالغين للأطفال المختنقين.

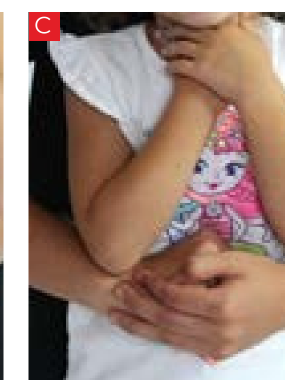
للتخفيف من الاختناق في الطفل، افعل ما يلي:

1. اسأل عما إذا كانوا يختنقون.
2. أخبرهم أنك ستساعدهم
3. قف خلفهم ولف ذراعيك حول أجسامهم أسفل القفص الصدري (الشكل 24 a).
4. اصنع قبضة بيد واحدة وضعها فوق السرة مباشرة (الشكل 24 b).
5. امسك القبضة بيدك الأخرى وقدم دفعات تصاعدية سريعة (الشكل 24 c).
6. استمر حتى يخرج الانسداد ويصبح التنفس ممكنًا، استعادة السعال أو التحدث، أو حتى يتوقف الطفل عن الاستجابة.

إذا كان بإمكانك رؤية جسم غريب في فم الطفل ويمكنك إزالته بسهولة، فافعل ذلك. تجنب كنس الفم بإصبع بشكل أعمى لأنه قد يدفع الجسم إلى عمق مجرى الهواء. شاهد وأشعر ببدء التنفس. إذا لم يستجب الطفل أو يبدأ في التنفس، فابدأ الإنعاش القلبي الرئوي واستمر في تقديمه حتى وصول مساعدة إضافية.
قد يحتاج الأطفال الكبار إلى دفعات في الصدر إذا لم تتمكن من لف ذراعيك بالكامل حول الخصر. في هذه الحالة، قم بدفع البطن بقبضتك على عظم الصدر.
يجب على أي طفل تعرض لحادث اختناق شديد زيارة الطبيب.
إذا توقف الطفل عن الاستجابة، ضعه على الأرض وصرخ طلباً للمساعدة. تحقق من التنفس وابدأ الإنعاش القلبي الرئوي.
بعد 30 ضغطًا لشخص واحد أو 15 ضغطًا لشخصين، افتح مجرى الهواء وابحث عن جسم غريب. إذا كان مرئيًا، قم بإزالته وحاول إعطاء التنفس. استمر في الإنعاش القلبي الرئوي حتى يتعافى الطفل أو تصل مساعدة أكثر تقدمًا.







الشكل24
ضغطات البطن



التقييم الذاتي للإنعاش القلبي الرئوي للأطفال، مزيل الرجفان، والإختناق

1. ما هو الاختلاف الرئيسي في الرعاية عند العثور على شخص بالغ غير مستجيب مقابل لطفل غير مستجيب إذا كان عليك ترك الشخص لتنشيط الخدمات الطبية الإسعافية/911؟

أ. لا يوجد فرق.
ب. إجراء الإنعاش القلبي الرئوي أولاً عندما يكون مع شخص بالغ ؛ اذهب للمساعدة أولاً عندما يكون مع طفل.
ج. إجراء دقيقتين من الإنعاش القلبي الرئوي عندما يكون مع طفل، ثم طلب المساعدة ؛ طلب المساعدة على الفور عندما يكون مع شخص بالغ.
د. يعتمد ذلك على عمر الطفل.

2. في عملك في الحضانة وتجد طفلة تبلغ من العمر ثلاث سنوات لا تستجيب. لقد استلقت لأخذ قيلولة لأنها لم تكن على ما يرام. عندما تحققت منها، لم تكن تتنفس و بدت زرقاء. أنت وحدك. ما هي الخطوة الأولى في معالجة هذا الوضع ؟

أ. ضربات الظهر.
ب. تمرير الإصبع في تجويف الفم.
ج. الاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911.
د. قم بإعطاء دقيقتين من الإنعاش القلبي الرئوي.

3. أنت قلق من أن الطفل الذي تجاوز سن 1 قد يكون تعرض للإختناق. هو لا يستجيب. ما هي أفضل طريقة لإزالة جسم غريب من مجرى الهواء ؟
أ. الدفعات البطنية
ب. الإنعاش القلبي الرئوي
ج. ضربات الظهر/ضربات الصدر
د. تمرير الإصبع في تجويف الفم

4. أنت تجري الإنعاش القلبي الرئوي على طفل في السادسة من عمره. يصل مزيل الرجفان. أي مما يلي أنسب ؟
أ. استخدم وسادات البالغين.
ب. استخدم وسادات الأطفال.
ج. لا يمكن استخدام مزيل الرجفان على طفل يبلغ من العمر ست سنوات.
د. انتظر وصول الخدمات الطبية الإسعافية.



أجوبة

1. ج
عند القدوم إلى طفل غير مستجيب يحتاج إلى الإنعاش القلبي الرئوي، قم بتسليم 2 دقائق من الضغط والتنفس قبل الذهاب للحصول على المساعدة. بالنسبة للشخص البالغ الذي يحتاج إلى الإنعاش القلبي الرئوي، اطلب المساعدةعلى الفور ثم العودة إلى الشخص لبدء الإنعاش القلبي الرئوي.

2. د
إذا كنت بمفردك، فإن الرعاية غير المشهودة لدى الطفل تتطلب دقيقتين من الإنعاش القلبي الرئوي قبل التنشيط الخدمات الطبية الإسعافية. إذا كانت المساعدة متاحة، أرسل بالخدمات الطبية الإسعافية/911 للاتصال أثناء بدء الإنعاش القلبي الرئوي.

3. ب
يتم تسليم ضغطات الصدر إلى غير المستجيب أثناء الإنعاش القلبي الرئوي. يوصي LCORI القيام بالضغط على الصدر دون فحص النبض في الطفل الذي يصبح غير مستجيب في حالة طوارئ خانقة.

4. ب
يجب استخدام وسادة الأطفال عند توفرها. إذا كنت تستخدم وسادات البالغين، فتأكد من عدم استخدامها لمس بعضنا البعض. لا تؤخر استخدام مزيل الرجفان.



الفصل 7

الإنعاش القلبي الرئوي للرضع، الإختناق

غالبًا ما يعاني الرضع من مشكلة في التنفس أكثر من مشكلة قلبية فعلية. الوقاية من الاختناق عند الرضع أمر بالغ الأهمية.

من المهم بدء الإنعاش القلبي الرئوي على الفور وإجراء دقيقتين من الإنعاش القلبي الرئوي قبل الذهاب للحصول على مساعدة إضافية. إذا كان شخص آخر متاحًا، فأرسلهم للاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911
والعثور على مزيل الرجفان.
تتكون مجموعة واحدة من الإنعاش القلبي الرئوي من 30 ضغطًا ونفسين لمقدم رعاية واحد أو 15 ضغطًا ونفسين لمقدمين. عندما يعود المنقذ الثاني، اجعلهم يتبعون مطالبات مزيل الرجفان، وقم بتطبيق وسادات الجهاز والمساعدة في الإنعاش القلبي الرئوي.
إذا كان الرضيع لا يستجيب ولا يتنفس أو يلهث فقط من أجل الهواء، فقم بتوفير الإنعاش القلبي الرئوي.

عند إعطاء الإنعاش القلبي الرئوي للضحية الرضيعة، قم بما يلي:

1. تأكد من أن المشهد والمنطقة المحيطة بالرضيع آمنة.
2. اضغط وصرخ لتحديد ما إذا كان الرضيع لا يستجيب.
3. صرخ طلبا للمساعدة. إذا كان الشخص الثاني متاحًا، فاطلب منه الاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911
والحصول على مزيل الرجفان.
4. تحقق من التنفس.
5. إذا لم يستجب ولا يتنفس أو يلهث فقط، فامنح دقيقتين من 30 ضغطًا ونفسين لمنقذ واحد أو 15 ضغطًا ونفسين لاثنين من مقدمي الخدمة.
6. اتصل بالخدمات الطبية الإسعافية/911 إذا لم يكن شخص آخر قد فعل ذلك بالفعل.
7. استأنف الإنعاش القلبي الرئوي وأعطي ضغطات وأنفاسًا.

الإنعاش القلبي للرضيع (0 إلى 12 أشهر)

الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال والرضع متطابق تقريبًا. يعتبر الرضيع الذي لا يستجيب عند النقر أو التحدث بصوت عالٍ غير مستجيب ويجب إعطاء الإنعاش القلبي الرئوي.

بصفتك منقذًا، إذا لم تكن مدربًا على الإنعاش القلبي الرئوي، فقم بإعطاء الإنعاش القلبي الرئوي «اليدوي فقط». يعطي الإنعاش القلبي الرئوي «اليدوي فقط» ضغطًا مستمرًا ولكن بدون أنفاس.



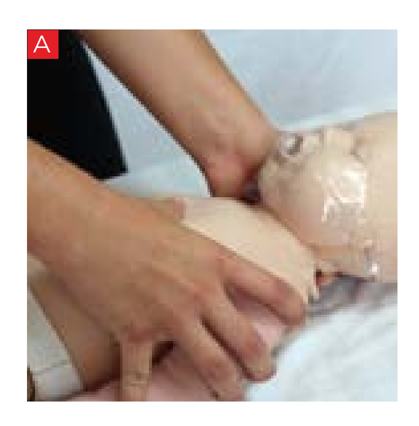
الضغطات

ادفع بقوة وبسرعة كما تفعل مع طفل أو بالغ يتلقى الإنعاش القلبي الرئوي. ضع الرضيع على سطح صلب ثابت لجعل إعطاء الإنعاش القلبي الرئوي أسهل.

لإعطاء الرضيع الإنعاش القلبي الرئوي، قم بما يلي:

1. وضع الرضيع على ظهره على سطح صلب ثابت (الشكل 25 a).
2. ابعد أي ملابس ضخمة بعيدًا عن الصدر (الشكل 25 b).
3. ضع إصبعين من يد واحدة على عظم الصدر أسفل خط الحلمة مباشرة (الشكل 25 c).
4. ادفع مباشرة لأسفل حوالي 1.5 بوصة (4 سم) بمعدل 100 إلى 120 نبضة في الدقيقة.
5. دع الصدر يرتد إلى وضعه الطبيعي بعد كل ضغطة.

يعد إجراء الضغط بشكل صحيح أمرًا ضروريًا لفعالية الإنعاش القلبي الرئوي ويمكن أن يكون متعبًا جسديًا. إذا كان بإمكان شخص آخر المساعدة، فقم بالتبادل كل دقيقتين مع تقليل الانقطاعات أثناء الضغط.







الشكل25

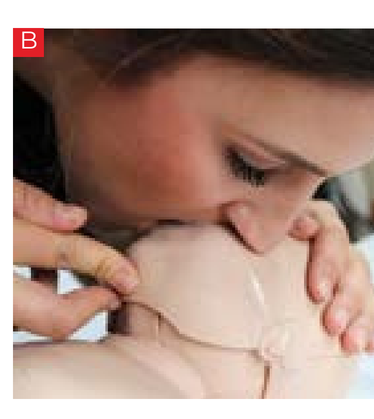


إعطاء الأنفاس

يمكن أن يساعد إعطاء الأنفاس أثناء الإنعاش القلبي الرئوي الرضع. مثل الأطفال، العديد من حالات السكتة القلبية عند الرضع ترجع في المقام الأول إلى مشاكل في الجهاز التنفسي. يعد إعطاء الأنفاس وإعطاء ضغطات الصدر أمرًا مهمًا للأطفال الذين يتلقون الإنعاش القلبي الرئوي. التنفس الجيد سيؤدي إلى ارتفاع الصدر.

لفتح مجرى الهواء للرضيع، افعل ما يلي:

1. ضع يد واحدة على الجبهة.
2. ضع أصابعك على الجزء العظمي من الذقن.
3. قم بإمالة الرأس بلطف للخلف أثناء رفع الذقن.







الشكل26

احذر من إمالة الرأس بعيدًا جدًا لأن هذا يمكن أن يسد مجرى الهواء. تأكد من الضغط على الجزء العظمي من الذقن وليس الجزء الناعم أسفل الذقن لأن الضغط على الجزء الناعم قد يحجب أيضًا مجرى الهواء.

بمجرد فتح مجرى الهواء للرضيع، إنك مستعد لإعطاء النفس. بعد ذلك، افعل ما يلي:

1. امسك مجرى الهواء مفتوحًا كما هو موضح أعلاه عن طريق الضغط برفق على الجبهة للخلف ورفع الذقن بأصابعك (الشكل 26 a).
2. خذ نفسًا عميقًا وأغلق فمك حول فم الرضيع وأنفه (الشكل 26 b).
3. ضربه لثانية واحدة وشاهد ارتفاع الصدر (الشكل 26 c). هناك حاجة إلى القليل جدًا من الحجم أو القوة لتضخيم رئتي الرضيع. سيؤدي النفخ كثيرًا أو بشدة إلى إتلاف رئتي الرضيع. فقط الزفير اللطيف لنفخة صغيرة من الهواء مطلوب للرضيع.
4. كرر لنفس ثان.

إذا كنت غير قادر على تغطية كل من الفم والأنف بالكامل بفمك، فاستخدم الطريقة التالية للتنفس الإنقاذي:

1. افتح مجرى الهواء باستخدام مناورة ميل الرأس/رفع الذقن.
2. اقرص أنف الرضيع مغلقًا. قم بإنشاء ختم باستخدام شفتيك لإحاطة فم الرضيع.

إذا لم يرتفع الصدر بعد التنفس الأول، دع الرأس يعود إلى وضعه الطبيعي ثم
إعادة فتح مجرى الهواء عن طريق إمالة الرأس ورفع الذقن. حاول التنفس أثناء مشاهدة ارتفاع الصدر. لا تقاطع الضغط لأكثر من 10 ثوانٍ عند التنفس.

استخدام القناع

يعد إعطاء الأنفاس في الإنعاش القلبي الرئوي آمنًا بشكل عام للمنقذ. ومع ذلك، إذا كان القناع متاحًا، فيجب استخدامه. القناع يناسب فم الرضيع وأنفه. العديد من الأقنعة لها نهاية مدببة أو مدببة يجب أن تتجاوز جسر أنف الرضيع. تأكد من ملاءمة القناع بشكل صحيح ؛ وإذا كان كبيرجدا، لا يمكن الحصول على انسداد مناسب ولن تكون الجهود المبذولة لإيصال الأنفاس فعالة.

عند استخدام قناع لإعطاء الأنفاس، افعل ما يلي:

1.ضع القناع على فم الرضيع وأنفه (الشكل 27 a).
2. افتح مجرى الهواء عن طريق إجراء مناورة ميل الرأس/رفع الذقن.
3. ضمان وجود انسداد جيد بين القناع والوجه (الشكل 27 b).
4.اعط نفسا لأكثر من ثانية وشاهد ارتفاع الصدر (الشكل 27 c).





الشكل27

تفعيل الخدمات الطبية الإسعافية/911

1. تأكد دائمًا من أن المشهد آمن عند الاقتراب من رضيع. إذا أصبت أو تعطلت، فلن يؤدي ذلك إلا إلى تفاقم الوضع.
2.اضغط على الرضيع وتحدث بصوت عالٍ لتحديد ما إذا كان لا يستجيب. إذا فشلوا في تقديم أي رد أو رد فعل، فإنهم يعتبرون غير مستجيبين. لن يتحرك الرضيع غير المستجيب عندما تلمسه. لن يبكوا أو يصدروا أي أصوات، وسيكون جسدهم كن عرجا.
3.اصرخ طلبا للمساعدة واتصل بالخدمات الطبية الإسعافية/911 باستخدام الهاتف الخلوي. إذا لم يكن هناك هاتف خلوي متاح، أرسل شخصًا آخر للاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911 إن أمكن.
4.. إذا كنت بمفردك، فابدأ عشر دورات من الإنعاش القلبي الرئوي (حوالي دقيقتين) قبل الاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911.



الاختناق عند الرضع

يحدث الاختناق عندما يعلق طعام أو جسم غريب في الحلق ويسد مجرى الهواء. غالبًا ما يضع الرضع أشياء صغيرة في أفواههم ويتعرضون لخطر الاختناق بشكل متزايد. يتطلب الاختناق الشديد إجراأت سريعة. قم على الفور بأداء ضربات الظهر ودفع الصدر.

سيساعد الجدول 3 في تحديد ما إذا كان الاختناق خفيفًا أم شديدًا.

إجراء ات الإنقاذ	استجابة الرضع	درجة الانسداد
• البقاء مع الرضيع ومحاولة الاحتفاظ به الهدوء • الاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/ 911 إذا كان الجسم يظل عالقاً	• التنفس ولكن قد يكون الصفير • السعال وإحداث الضوضاء	انسداد خفيف
• التصرف بسرعة • اتباع خطوات التخفيف من الاختناق للرضع	• سعال ضعيف أو بدون سعال • غير قادر على إحداث ضوضاء أو إحداث ضوضاء عالية النبرة • القليل من التنفس أو معدوم • يبدو ازرقاق (زرقة حول الشفاه وأطراف الأصابع)	انسداد شديد

جدول3

الإغاثة من الاختناق

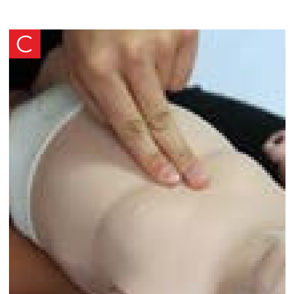
تستخدم صفعات الظهر ودفع الصدر على الأطفال الذين يختنقون.

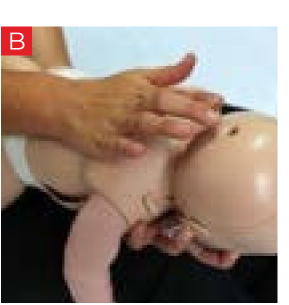
عندما يختنق الرضيع، افعل ما يلي:

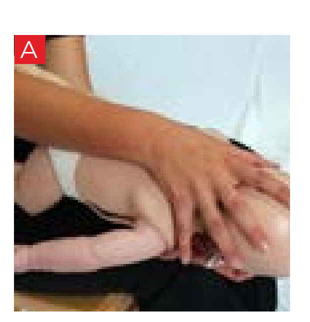
1. امسك الرضيع في حضنك.
2. ضع وجه الرضيع للأسفل و يكون الرأس أسفل من الصدر ؛ يجب أن يستريح الرضيع على ساعدك. ضع ساعدك على فخذك (الشكل 28 a).
3. ادعم رأس الرضيع ورقبته بيدك وتأكد من تجنب الضغط على الحلق.
4. أعط خمس صفعات خلفية بين لوحي كتف الرضيع بكعب يدك (الشكل 28 b).
5. باستخدام اليدين والذراعين، ارفع وجه الرضيع لأعلى، لذا فهو الآن مسلتقي على ذراعك الأخرى ؛ يجب على هذه الذراع أن تكون الآن على فخذك.
6. باستخدام إصبعين في نفس المكان المناسب للإنعاش القلبي الرئوي، قم بتوفير خمس دفعات سريعة للصدر (الشكل 28 c).
7. إذا لم يتم تخفيف الانسداد، اقلب وجه الرضيع لأسفل على ساعدك الآخر وكرر العملية (الشكل 28 d).
8. استمر حتى يبدأ الرضيع في التنفس أو يصبح غير مستجيب.

حاول إبقاء رأس الرضيع أسفل من بقية الجسم عند أداء صفعات الظهر ودفع الصدر. إذا كان بإمكانك رؤية جسم غريب في فم الرضيع ويمكنك إزالته بسهولة، فافعل ذلك. تجنب كنس الفم بإصبع بشكل أعمى لأنه قد يدفع الجسم لعالق إلى عمق مجرى الهواء.
شاهد وأشعر إذا بدأ التنفس.
إذا توقف الرضيع عن الاستجابة، ضعه على سطح ثابت ومسطح واصرخ طلبًا للمساعدة. تحقق من التنفس وابدأ الإنعاش القلبي الرئوي. بعد 30 ضغطًا لمزود واحد أو 15 ضغطًا لشخصين، افتح مجرى الهواء وابحث عن الجسم العالق. إذا كان مرئيًا، قم بإزالته وحاول التهوية بنفسين.
ستتمن من معرفة عدم استجابة الرضيع لأنه سيتوقف عن الحركة والتلويح بين ذراعيك وسيصبح الجسم ضعيفا. في هذه الحالة، ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي على الفور بضغطات الصدر متبوعة بإعطاء الأنفاس. إذا لم يستجب الرضيع أو يبدأ في التنفس، استمر في توفير الإنعاش القلبي الرئوي حتى وصول مساعدة إضافية.









الشكل28



التقييم الذاتي للإنعاش القلبي والاختناق للرضيع

1. يقل سن الرضيع المقبول عموما عن:
   أ. يبلغ من العمر سنة واحدة
   ب. عمره سنتان
   ج. ثلاث سنوات
   د. أربع سنوات

2. أنت تحاول التخفيف من الاختناق الرضيع. قد أصبح الرضيع الآن غير مستجيب. ما هي الخطوة التالية ؟
   أ. اترك الرضيع للحصول على المساعدة.
   ب. قم بتمرير الإصبع لتجويف الفم.
   ج. بدء الإنعاش القلبي الرئوي.
   د. قم بدفع البطن.

3. ما هو السبب الأكثر شيوعًا للسكتة القلبية عند الرضع ؟
   أ. مشاكل قلبية
   ب. مشاكل في الجهاز التنفسي
   ج. مرض السكري
   د. التسمم

4. تصادف رضيعًا لا يستجيب. متى يجب أن تتصل بالخدمات الطبية الإسعافية/911 ؟
   أ. على الفور
   ب. بعد دقيقتين من الإنعاش القلبي الرئوي
   ج. بعد إعطاء أنفاسين
   د. بعد 15 ضغطة على الصدر

أجوبة

1. أ.
يقل الرضع عن سنة واحدة من العمر. يتراوح عمر الأطفال ما بين سنة واحدة إلى البلوغ.

2. ج.
إذا أصبح الرضيع غير مستجيب أثناء محاولة التخفيف من الاختناق، ضعه على سطح ثابت ومسطح، وابدأ الإنعاش القلبي الرئوي.

3. ب.
عادة ما تسبب مشاكل في الجهاز التنفسي سكتة قلبية عند الرضع والأطفال.

4. ب.
امنح دقيقتين من الإنعاش القلبي الرئوي للرضيع الغير المستجيب قبل الاتصال ب بالخدمات الطبية الإسعافية/911. إذا كان شخص ما متاح للمساعدة، أرسلهم على الفور للاتصال بالخدمات الطبية الإسعافية/911.

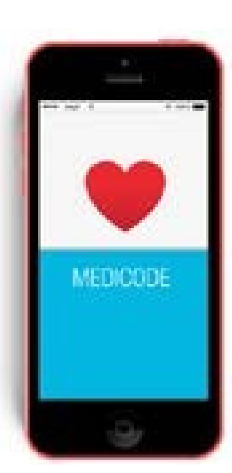


الفصل

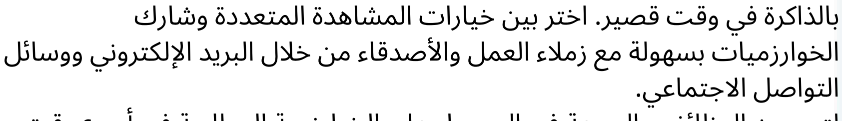


أدوات إضافية

MEDICODE



مع MEDICODE، لن تضطر بعد الآن إلى حمل مجموعة من البطاقات القابلة للتوسيع معك في جميع الأوقات أثناء العمل. لن تضطر أبدًا إلى إضاعة الوقت الثمين في حالة الطوارئ للبحث في خوارزميات متعددة حتى تجد الخوارزمية المناسبة. يمكن الآن الوصول إلى جميع الخوارزميات من راحة يدك، وستختار الخوارزمية المطلوبة
بالذاكرة في وقت قصير. اختر بين خيارات المشاهدة المتعددة وشارك



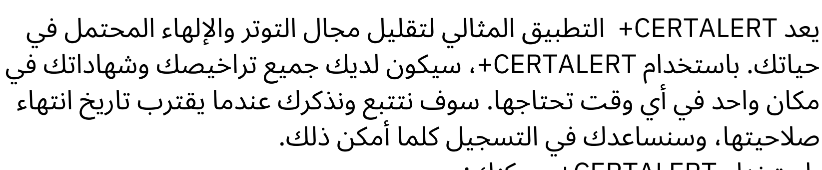
الخوارزميات بسهولة مع زملاء العمل والأصدقاء من خلال البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.
لتحسين الوظائف والسرعة في الحصول على الخوارزمية المطلوبة في أسرع وقت ممكن في حالة الطوارئ، تم تقسيمها بين BLS،
ACLS و PALS و CPR. يمكن الوصول إليها جميعًا من الشاشة الرئيسية.
الخوارزميات الفردية المدرجة في هذا التطبيق هي:

- دعم الحياة الأساسية (BLS)
- دعم الحياة القلبية المتقدم (ACLS)
- دعم حياة الأطفال المتقدمة (PALS)
- الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) مزيل الرجفان, و الإسعافات الأولية

CERTALERT+



يعد CERTALERT+ التطبيق المثالي لتقليل مجال التوتر والإلهاء المحتمل في حياتك. باستخدام CERTALERT+، سيكون لديك جميع تراخيصك وشهاداتك في مكان واحد في أي وقت تحتاجها. سوف نتتبع ونذكرك عندما يقترب تاريخ انتهاء صلاحيتها، وسنساعدك في التسجيل كلما أمكن ذلك.
باستخدام CERTALERT+، يمكنك:









- تجميع جميع التراخيص والشهادات المطلوبة في موقع واحد.
- التقاط صور (أمامية وخلفية) لبطاقات التصديق والتراخيص كمرجع بسيط.
- قم بتسجيل جميع تواريخ انتهاء الصلاحية وتخزينها بسهولة.
- اختر متى تريد أن يتم تذكيرك باقتراب تواريخ انتهاء الصلاحية.
- أرسل جميع معلومات الترخيص أو الشهادة مباشرة إلى بريدك الإلكتروني بعد تصديرها من التطبيق.
- التسجيل بسرعة و سهولة للحصول على شهادة عبر الإنترنت ودروس تأهيلية.



الفصل 9 أسئلة المراجعة الإنعاش القلبي الرئوي

1. فيما يلي خطوات الإنعاش القلبي الرئوي:
   أ. مجرى الهواء، التنفس، فحص النبض
   ب. الضغط، مجرى الهواء، التنفس
   ج. مجرى الهواء والتنفس والضغط
   د. مجرى الهواء، فحص النبض، التنفس

2. تشمل الخصائص الحاسمة للإنعاش القلبي الرئوي عالي الجودة أي مما يلي ؟
   أ. بدء الضغط على الصدر في غضون 10 ثوان من التعرف على السكتة القلبية
   ب. السماح بارتداد كامل للصدر بعد كل ضغط
   ج. التقليل إلى أدنى حد من حالات انقطاع الإنعاش القلبي الرئوي
   د. كل ما سبق

3. ما هو العمر المناسب لاستخدام لوائح مزيل الرجفان للأطفال إذا كانت متوفرة ؟
   أ. حتى سن البلوغ
   ب. حتى سن 8 أو 55 رطلاً (25 كجم)
   ج. حتى سن 12 شهرا
   د. حتى سن 12

4. نسبة الضغط إلى التهوية للإنعاش القلبي الرئوي لمنقذ واحد للبالغين هي:
   أ. 30:1
   ب. 30:2
   ج. 15:1
   د. 15:2

5. أين يجب تسليم ضغطات الصدر على جسد شخص بالغ ؟
   أ. على عملية الخنجري
   ب. في وسط عظم الصدر
   ج. فوق خط الحلمة بالقرب من الترقوة
   د. مباشرة فوق القلب على الجانب الأيسر من الصدر

6. يمكن استخدام مزيل الرجفان بأمان في جميع الحالات التالية باستثناء:
   أ. شخص ملقى على الثلج
   ب. شخص لديه جهاز تنظيم ضربات القلب مزروع
   ج. شخص لديه رقعة دواء عبر الجلد
   د. شخص يرقد جزئيا في الماء

7. أنت وحدك عندما تواجه شخصًا يبدو أنه يعاني من توقف القلب أو الجهاز التنفسي. ما هي الخطوات الثلاث الأولى التي يجب عليك اتخاذها لتحقيق استقرار الشخص؟ تحقق من الخطر، ـــــــــ، وإرسال للمساعدة.
   أ. إنشاء مدخل للأوردة
   ب. يدرج مجرى هوائي متقدم
   ج. التحقق من ردة فعل
   د. ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي

8. ما هو العمق المناسب لضغط الصدر للبالغين أثناء الإنعاش القلبي الرئوي ؟
أ. 1 إلى 2 بوصة (4 إلى 5 سم)
ب. 2 إلى 2.4 بوصة (5 إلى 6 سم)
ج. من 4 إلى 5 بوصات (حوالي 10 إلى 12 سم)
د. أكثر من 6 بوصات (أكثر من 15 سم)

9. الخطوات المناسبة لتشغيلمزيل الرجفان هي:
أ. ربط مزيل الرجفان للطاقة، وإرفاق وسادات الأقطاب الكهربائية، وصدم الشخص، وتحليل الإيقاع
ب. ربط مزيل الرجفان للطاقة، وربط وسادات الأقطاب الكهربائية، وتحليل الإيقاع، وصدم الشخص
ج. ربط مزيل الرجفان للطاقة، وتحليل الإيقاع، وإرفاق وسادات الأقطاب الكهربائية، وصدم الشخص
د. ربط مزيل الرجفان للطاقة، وصدم الشخص، وربط وسادات الأقطاب الكهربائية، وتحليل الإيقاع

10. ما هي الطريقة المفضلة للتخفيف من الاختناق لدى الرضع ؟
أ. تمرير الإصبع في تجويف الفم
ب. ضغوط البطن
ج. صفعات الظهر ودفع الصدر
د. صفعات الظهر فقط

أجوبة

1. ب
الضغط، مجرى الهواء، التنفس

2. د
كل ما سبق

3. ب
حتى سن 8 أو 55 رطلاً (25 كجم).

4. ب
30:2، البالغون دائمًا 30:2، والأطفال 30:2 لمنقذ واحد و 15:2 لمنقذين، و
نفس واحد لا يوصى به أبدا. حاول دائما إعطاء نفسين

5. ب
يجب إعطاء ضغطات الصدر في وسط عظم الصدر، فوق عملية الخنجري وفي منتصف خط الحلمة.

6. د
شخص يرقد جزئيا في الماء

7. ج
تحقق من الرد.

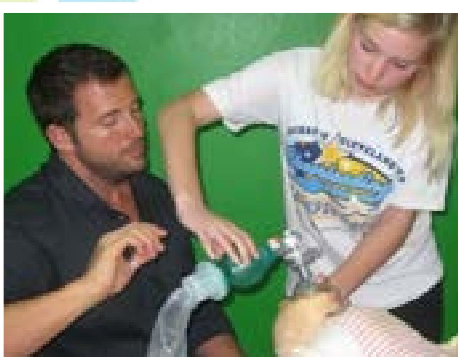
8. ب
2 إلى 2.4 بوصة (5-6 سم)

9. ب
ربط الطاقة لمزيل الرجفان، وربط وسادات الأقطاب الكهربائية، وتحليل الإيقاع، وصدم المريض

10. ج
صفعات الظهر ودفع الصدر



من هي مؤسسة ديسك Disque



تم إنشاء مؤسسة Disque لغرض وحيد هو تمكين الآخرين لإنقاذ الأرواح! نحن نفعل ذلك من خلال توفير تعليم رعاية صحية متقدم للسكان المحرومين في الولايات المتحدة والعالم من خلال التكنولوجيا.

لإنجاز هذه المهمة، أنشأنا مبادرة إنقاذ الحياة (Save a Life Initiative).
نقدم أول دورات تدريبية مجانية لدعم الحياة في العالم عبر الإنترنت من خلال شراكتنا مع SaveaLife.com (Save a Life Certifications by NHCPS). إنقاذ الأرواح يعني إعطاء الآخرين فرصة لإحداث فرق في العالم. هدفنا هو تمكين 10 ملايين شخص بالقدرة على إنقاذ حياة بحلول عام 2025.

كيف يمكنني المساعدة ؟

من خلال مساعدة المؤيدين الملتزمين مثلك، سيكون لدى مؤسسة Disque القدرة على النمو وتوسيع مهمتنا في جميع أنحاء العالم. يرجى مساعدتنا من خلال تقديم هدية معفاة من الضرائب لمؤسسة Disque. سيساعد التبرع بأي حجم في دعم مهمتنا وستذهب مساهمتك السخية مباشرة إلى تعزيز جهودنا لتمكين الآخرين من إنقاذ الأرواح.

يمكن تقديم التبرعات في **DisqueFoundation.org**

أو بإرسال شيك بالبريد إلى:
إدارة التبرعات لمؤسسة ديسك
Disque Foundation Donations Department
1609 W 100 S.
Brownstown, IN 47220

لمزيد من المعلومات، اتصل بنا على
info@disquefoun-dation.org



تعرف على المزيد في
DisqueFoundation.org



الفكرة وراء مبادرة Save a Life بسيطة - خذ نفس التدريب المتقدم المنقذ للحياة الذي طورناه لمقدمي الرعاية الصحية، وأعطه المحرومين، في الداخل والخارج. نحن نعمل جنبًا إلى جنب مع SaveaLife.com لتحقيق مهمتها المتمثلة في تطوير تعليم الرعاية الصحية إلى المحرومين من خلال التكنولوجيا المتقدمة. عندما نضع المعرفة والمهارات والقدرة على إجراء الإنعاش القلبي الرئوي والتقنيات الأخرى المثبتة في أيدي الناس حول العالم، القدرة على إنقاذ الأرواح ممكنة.

قدم من طرف

Save a Life INITIATIVE™